Wili

Jewel Heart Nieuwsbrief

Jaargang 12 nummer 1 maart 2002

HET BELANG VAN DE LAMRIM

Vooruitlopend op de Lamrim-retraite die Rimpoche Gehlek komend voorjaar gaat geven voor alle Jewel Heart Mandalaleden, plaatsen we een artikel over Lamrim van Rimpoche, dat ook in de nieuwsbrief van november 1993 heeft gestaan.

Het Lamrim traject van spirituele ontwikkeling is een geweldig onderricht. Het is zo geweldig omdat het ons stap voor stap leidt, zonder één van de belangrijke beoefeningen over te slaan.
Om bodhicitta te kunnen ontwikkelen hebben we de herkenning van pijn en lijden nodig. De wortel van bodhicitta ligt in het beoefenen van compassie. Compassie kan niet opkomen, tenzij en totdat we het lijden kennen. Dat bewijst dat alle mahayana beoefeningen ondenkbaar zijn tenzij en totdat we een zeer sterke grondslag hebben verworven in het Theravada (of Hinayana). Zonder de meditaties op vergankelijkheid, karma, het lijden in de hogere en lagere bestaanswerelden, dood en onthechten is het onmogelijk om voort te gaan met welke hogere training dan ook. Zonder een stevige grondvesting in de Mahayana-beoefeningen, nogmaals, is het onmogelijk om Vajrayana te beoefenen. Al deze beoefeningen hangen met elkaar samen.
Als we bodhicitta proberen te ontwikkelen door te beginnen met de eigenlijke beoefening van bodhicitta, dan zal dat tot niets leiden. Het zal een verkwisting zijn van onze tijd. De basis voor bodhicitta ligt in compassie. We kunnen geen compassie ontwikkelen, tenzij we de problemen in samsara zien en er op reflecteren. Alles begint hier!



Het fundament

Vele grote leraren hebben het belang van deze eerste stap benadrukt. Sommigen denken dat het voldoende is om een volleerd leraar, een geweldig verlicht wezen, te ontmoeten, die hun voorhoofd aanraakt en dan, plotseling, "boem!", zijn ze verlicht. Dat zal nooit gebeuren. Alleen door onze eigen beoefening, stap voor stap kunnen we onszelf ontwikkelen en iets bereiken. Al die stappen hangen af van die eerste stap, de stevige verankering van de eerste beoefening. Voordat die grondslag stevig is kunnen we er geen gevorderde beoefeningen bovenop bouwen.
We kunnen over bodhicitta spreken en we kunnen onszelf graag een Mahayana-beoefenaar noemen. Veel mensen in deze streken houden ervan om te zeggen: 'Ik ben een beoefenaar van het Mahayana, omdat dat een groot voertuig is. Ik hou niet van het kleine voertuig (Theravada)'. Dat is helemaal verkeerd. Hoe kan er ook maar enig Mahayana zijn als het niet volledig kan vertrouwen op een Theravada-grondslag? Theravada benadrukt het beoefenen van discipline. Om onze aantrekking tot samsara, onze gehechtheid, te overstijgen, moeten we discipline beoefenen. Pas als we onze geest hebben gedisciplineerd, zullen we in staat zijn de samsarische problemen onbevooroordeeld te onderzoeken. We zullen samsara dan zien zoals het is, alle pijn en al het lijden, en we zullen het gaan verafschuwen. Zodra we het beginnen te verafschuwen, zullen we verlangen naar bevrijding.

REDACTIONEEL

In dit nummer wordt vooruitgelopen op het komende voorjaarsbezoek van Rimpoche Gehlek. Dan zal hij een zevendaagse Lamrim retraite geven, waarin hij de Lamrim compleet en uitgebreid behandelt. Nadrukkelijk verzoekt Rimpoche alle Mandalaleden deel te nemen aan deze retraite vanwege het grote belang de Lamrim tenminste één keer in zijn geheel mondeling overgedragen te krijgen van de leraar.

In deze nieuwsbrief wordt dan ook aandacht besteed aan deze retraite, in de vorm van artikelen over Lamrim en aanverwante zaken.

En daarnaast vindt u in deze Nieuwsbrief uiteraard andere Jewel Heart aangelegenheden

Mahayana

De belangrijkste beoefening van het Theravada is onthechten (renunciatie), gebaseerd op bezinning over het lijden, de onvolkomenheden van samsara in het algemeen en de onvolkomenheden van het bestaan als menselijk wezen in het bijzonder. Zonder onthechting is er geen Mahayana. Mahayana bouwt daar op voort. Eenvoudigweg voegen we eraan toe: 'Niet voor mijzelf, maar voor anderen.' Dat is echter niet eenvoudig om te doen. Als iemand ons geld geeft, bijvoorbeeld duizend gulden, dan zouden we dat natuurlijk voor onszelf willen hebben, niet voor anderen. Wie zou zeggen: 'Ik wil het niet. Geef het aan anderen.'? Dat is alleen mogelijk als we de belangrijkheid van anderen inzien. Hoe zien we dat in? Omdat we Mahayana beoefenen, zouden we kunnen beweren dat anderen zeer belangrijk voor ons zijn, maar diep in ons hart weten we dat wijzelf de meest belangrijke persoon voor onszelf zijn. Als ikzelf het meest belangrijk ben, hoe kunnen anderen dan belangrijk zijn? Anderen betekent hier niet alleen één ander wezen, maar álle levende wezens. Dat klinkt als schier onmogelijk. Zou je je eigen vijand als belangrijker kunnen beschouwen als jezelf? Zou je je vijand meer vreugde en geluk kunnen toewensen dan jezelf? Vandaar, waar is jouw grote liefde voor het welzijn van alle levende wezens? In het kort: instant ontwikkeling van grote liefde en compassie is niet mogelijk. Alleen onszelf stap voor stap ontwikkelen zal ons daartoe leiden.

Vertaling: Karin Wilbrink



DE WEG VAN

-een reis voor het leven-

De Lamrim vormt de basis voor spirituele ontwikkeling in het Tibetaans Boeddhisme. Uiteraard is door veel belangrijke leraren veel gezegd over de Lamrim. Karin Wilbrink heeft er enkelen nader bekeken en voor de nieuwsbrief een en ander samengevat.

In de studiegroep die we bij Jewel Heart volgen, wordt gebruik gemaakt van teksten, die mondeling zijn overgedragen door onze leraar.Later zijn die door leden van Jewel Heart getranscribeerd en bewerkt. Eerst bestuderen we een korte versie van de lessen, *De Drie Hoofdzaken van het Pad*, en vervolgens de *Lamrim*. De teksten zijn gebaseerd op de ervaringen van Boeddha en van duizenden van zijn leerlingen na hem. De teksten stammen uit een grote, traditionele Indiaas- Boeddhistische kloosteruniversiteit, Vikramashila. Atisha, een Indiaas-Bengaalse geleerde, heeft de oorspronkelijke Lamrim opgesteld, drie pagina's lang, genoemd *Een lamp voor het Pad naar Verlichting*. Hij bracht het als geschenk naar Tibet. Later zijn meer versies geschreven. De teksten zoals wij die kennen, in de vorm van de *Lamrim chen mo*, komen van Je Tsongkhapa. De kortere versies als *De Drie Hoofdzaken van het Pad* en *De Grondslag van alle Vervolmaking* komen ook van zijn hand.

De essentie van de essentie

Wat betekent Lamrim letterlijk? *Lam* kan vertaald worden als pad of weg. Rimpoche Gehlek verwoordt het als: 'Een avontuur aangaan of een reis maken'. En *Rim* betekent stadium. De stadia van het pad dus. Waar gaat dat pad, die reis naar toe? We reizen via een snelweg naar de verlichting, dat wil zeggen een volledig bewuste staat zonder beperkingen, het Boeddhaschap. In de Lamrim is van de essentiële boodschap van de Boeddha niets weggelaten en de kwaliteiten van de verschillende boeddhistische scholen en leraren zijn hierin samengevoegd. Je Tsongkhapa noemde het *de essentie van de essentie van goud, het zuiverste van het zuiverste*. De Lamrim is zodanig samengesteld en opgebouwd, dat het voor ons gemakkelijk te behappen is. Het is praktijkgericht en niet gecompliceerd. En veel informatie die we elders opdoen is eenvoudig in te passen in het stramien van de Lamrim. Het kan als een soort voorraadkast dienen, met diverse laden en potjes, die aangevuld kan worden met kennis en ervaringen.

Reisdoel en reisgids

Zoals Rimpoche Gehlek zegt in een onlangs vertaald transcript van de *Odyssey to Freedom*, is het hoofddoel: 'Hoe ga ik mijn eigen geest helpen? Alles in de Lamrim is dienovereenkomstig opgebouwd. Hoe kan ik mezelf helpen?
Kan ik mijn geest helpen? Natuurlijk. De ervaringen



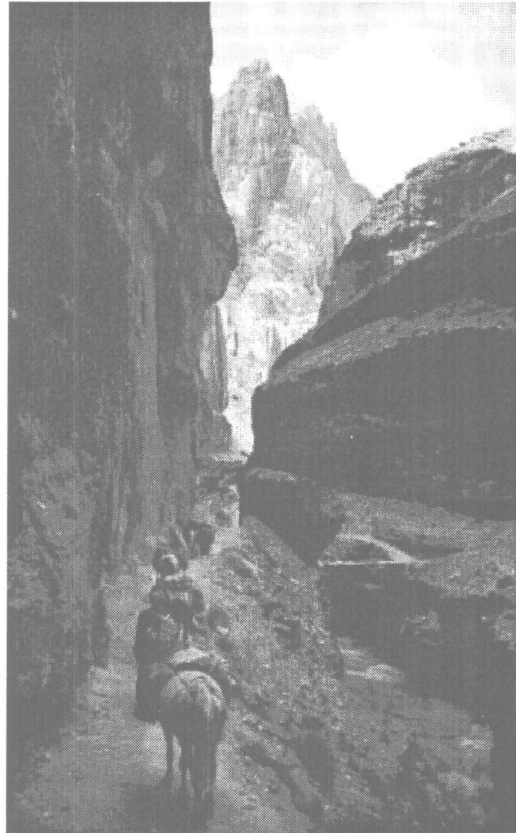
)E BOEDDHA

die we hebben, het plezier, de ellende, het geluk, het verdriet, de depressie, zijn in wezen manifestaties van onze eigen geest. Je toont je eigen geest en je neemt e eigen geest waar zoals je hem toont! Lijden is van nature leeg (van zelfbestaan). Ook pijn en vreugde zijn van nature leeg. We creëren ze, onze geest manifesteert ze en we nemen ze dienovereenkomstig waar. Wat we produceren nemen we waar en vervolgens ervaren we het. Op die manier wordt alles gecreëerd en waargenomen. De schuldige is de geest. Leren betekent dus: je geest trainen om *niet* dat beeld van lijden te produceren. Je geest trainen om *niet* zulke beelden waar te nemen. De geest is ook de bron van de vreugde. Wanneer je je geest traint, en je dan je geest een suggestie doet, dan zal je geest die suggestie waarschijnlijk accepteren. Als je tenminste kunt bewijzen dat je gelijk hebt. Een koppige geest zal niets willen accepteren, maar normaal gesproken zal de geest een zinvolle suggestie accepteren. Je kunt dat bevorderen door redenen aan te voeren. Dus ja: je kunt je geest helpen.'

Lamrim is de *sleutel* om je geest weg te voeren van het alledaagse menselijke domein van woede, jaloezie, gehechtheid en al die andere knoppen die zomaar onverwacht door iedereen bediend kunnen worden. Eén druk op de knop en je bent gekwetst, nietwaar? Om van ons huidige niveau te gaan naar het niveau waarop we vrij zijn van al die knoppen, moeten we een reis maken. Welke kant we op moeten gaan? Hoe we moeten reizen en wat na wat komt? Dat is de Lamrim-reisgids. Zo heeft de Boeddha het gedaan. En zo hebben alle grote boeddhistische leraren het gedaan.' aldus Rimpoche Gehlek.

Motivatie

Alvorens aan het werk te gaan met die reis of training is het belangrijk om steeds weer terug te gaan naar onze oorspronkelijke motivatie, liefst een zo zuiver mogelijke gedachte. Het is vaak het moeilijkst een juiste en sterke motivatie te bewerkstelligen. We zullen bij onszelf dikwijls verandering moeten afdwingen, onszelf moeten motiveren om te handelen. Daarom wordt in de Lam Rim-teksten geregeld een opsomming gegeven van de voordelen van bepaalde handelwijzen en de nadelen van het niet zo handelen.
De Mahayana-motivatie luidt als volgt: *Voor het welzijn van alle wezens wil ik het Boeddhaschap bereiken, binnen dit korte leven. Daartoe wil ik leren, luisteren en praktiseren.* Dit maakt je beoefening gedegen. We dwalen niet af en weten waarom we al deze moeite doen. Waarom volgen we dit pad, waar willen we vanaf en waarom, wat willen we bereiken en waartoe? Het bijzondere aan ons mens-zijn is de mogelijkheid om onze geest te ontwikkelen en te vervolmaken. Dat inzien, er gebruik van willen maken, er tijd voor nemen



en het hoogste doel te stellen is zeer bijzonder. Dat we dan ook nog een beproefd pad tegenkomen om dat doel te bereiken, een volledig pad en daarvoor openstaan, is een lot uit de loterij.

Rolmodellen in een levende traditie

> *Ik was voorheen zoals jullie. Jullie en ik waren gelijk. Ik heb hard gewerkt, ervaring opgedaan en uiteindelijk het stadium bereikt waar ik nu ben. Ik ben hier om mijn ervaringen met jullie te delen, en als je deze weg volgt, ongeacht wie je bent, zul je hetzelfde stadium bereiken als ik.*
>
> *Boeddha*

'Je Tsongkhapa kan ons rolmodel zijn.' zo zegt Rimpoche Gehlek. 'Zoals hij heeft gedacht, beoefend en ervaring heeft opgedaan, zó zouden wij het ook kunnen doen. Het feit dat het hier om een beproefd pad gaat en dat we voldoende rolmodellen hebben, Boeddha, Atisha, Tsongkhapa enz. kan onze motivatie, onze wil om door te zetten, versterken', aldus Rimpoche.
Aanbevolen wordt om de levensverhalen van leraren te lezen om hieruit inspiratie te putten. Ook onze spirituele reisgenoten in de studiegroep kunnen ons ondersteunen en inspireren om de reis vol te houden en ons doel te bereiken. Bovenal gaat het hier om een levende traditie, d.w.z. de lessen zijn via een overleveringslijn doorgegeven tot onze eigen spirituele leraar, Rimpoche Gehlek, aan toe. Een leidsman die we in levende lijve kunnen ontmoeten, een rolmodel van vlees en bloed en waarvan we alle lessen kunnen krijgen. Een leraar bovendien, die aansluit bij onze behoeften en omstandigheden en alle moeite doet om

zijn lessen zo toegankelijk mogelijk te maken voor ons, Westerlingen. Vaak beseffen we niet hoe uniek deze kans nu voor ons is en we weten niet hoe het in de toekomst zal gaan. 'De Lamrim die ons hier in de schoot wordt geworpen is een compleet systeem, omdat het', zo zegt Rimpoche, 'de stadia geeft vanaf het gewone niveau waar we ons vandaag-de-dag als gewone mensen bevinden tot aan het hoogste niveau, de volledige verlichting.'

Dit is geen valse, verzonnen dharma; het is de kern van een authentieke mondelinge leer.
Dit is geen dwaas gepraat; het komt voort uit klassieke teksten van grote voorlopers.
Dit is geen glinsterende luchtspiegeling; vrome leerlingen en ingewijden hebben het getest.
Dit is geen gevaarlijke klif; het is de snelweg naar de hoogste verlichting.
Gendun Tenzin Gyatso

Stap voor stap

De leringen van Boeddha hadden geen bepaalde volgorde, waren niet gerangschikt, omdat Boeddha de buitengewone kwaliteit had om mensen direct te helpen. Als de juiste gelegenheid zich voordeed, confronteerde hij mensen met iets. De Lamrim biedt ons de leringen van Boeddha aan in gekanaliseerde en gecategoriseerde vorm. De structuur van de stappen is heel logisch opgebouwd. Onze spirituele reis gaat stap voor stap. Rimpoche zegt dat iedere stap ons verder duwt naar de volgende. Als we er een overslaan, missen we de verbinding. De Lamrim bevat alles, geheel uitgewerkt, wat wij aan mogelijkheden hebben en het is gemakkelijk te volgen. Deze ordening hebben we aan Atisha te danken. 'Nogmaals, het hele idee is', zo zegt Rimpoche, 'te proberen onze manier van denken te veranderen. En de manier hoe we in ons alledaagse leven tegen de zaken aankijken en hoe we de dingen beleven te veranderen. De bedoeling is, dat we zodanig beïnvloed worden dat we onze gewoontepatronen veranderen en we een positieve manier van doen als gewoonte aankweken. Zodoende wordt er een sterke innerlijke basis in ons gelegd. Daarbij is het erg belangrijk de lessen constant te volgen, omdat ze anders weinig effect op ons zullen hebben. Bovendien staan de traditie en de overleveringslijn ons dan ter beschikking, wat niet het geval is als we alleen maar boeken lezen of bandjes beluisteren. De onderwerpen die in de Lamrim worden gepresenteerd vormen de basis voor onze meditaties, onze overdenkingen. Als we een onderdeel missen, kunnen we niet verder.' Rimpoche vergelijkt het met het raderwerk van een uurwerk. Het ene radertje zet het andere in gang. Als er een radertje mist, functioneert het uurwerk niet. Als er een radertje op de verkeerde plaats zit, kunnen de wijzers wel eens tegen de klok in gaan draaien.

Hart en intellect samen brengen

Tot de kern van de zaak komen gaat via het proces van *meditatie*. En wat is meditatie? Z.H. de Dalai Lama verwoordt het als volgt: 'Meditatie (Tibetaans: Gom) verwijst naar het ontwikkelen van een ononderbroken vertrouwdheid met een bepaalde beoefening of object. Om dit proces gaat het, want de geest ontwikkelt en verbetert zich naarmate hij vertrouwder raakt met het gekozen object. We kunnen een innerlijke transformatie of gedisciplineerde geest dan ook alleen verwachten door constante toepassing van de meditatietechnieken en geestelijke training. Door diepe overdenkingen kun je diep overtuigd raken van het belang en de waarde van b.v. mededogen en verdraagzaamheid. Als je dan het punt bereikt hebt waarop je volkomen overtuigd bent van de kostbaarheid en de noodzaak van mededogen en verdraagzaamheid, zul je voelen dat je diep van binnen geraakt wordt, dat je van binnenuit een transformatie ondergaat. Op dit punt moet je je geest éénpuntig op die overtuiging gericht houden, zonder nog verder te analyseren. Dit is het absorptie- of concentratieaspect van de meditatie'.
'Mededogen is het soort emotie dat gebaseerd is op redenering en ervaring. Wanneer je doordrongen bent van de logische redenen waarom deze emotie het ontwikkelen waard is en overtuigd raakt van de voordelen ervan, wordt deze emotie sterker. *Hier komen hart en intellect samen'.*
'Het vertrouwen', zo zegt hij, 'of de overtuiging die is gebaseerd op begrip dat verkregen is door een proces van redenering is heel solide. Omdat je jezelf hebt overtuigd van de werkzaamheid of de geldigheid van het idee waarin je gelooft. En daarom werken dergelijke overtuigingen als een heel krachtige motivatie voor je handelen. Gevoelsmatig, instinctief mededogen blijkt minder stabiel te zijn: *Iemand wiens geloof niet is gebaseerd op redenering is als een waterstroom die je alle kanten op kunt leiden (*Tibetaans gezegde)'.
Om de juiste gewoontepatronen te ontwikkelen hebben we dus *zowel analytische als concentratiemeditatie* nodig. Ze vullen elkaar aan. Rimpoche Gehlek zegt het als volgt: 'De analytische methode geeft de basis voor de concentratiemeditatie. Concentratie zal je geest wat verzachten en ontspannen, maar dat alleen brengt ons niet tot ons doel, het zal ons niet bevrijden. Analytische meditatie doet het eigenlijke werk. En de Lamrim geeft ons de onderwerpen om te analyseren, zodat we niet maar in het wilde weg gaan mediteren. Door te analyseren wordt wijsheid verkregen en wanneer je je daarna hierop concentreert, doorsnijdt dat de onwetendheid,' aldus Rimpoche.

Tot slot

Rimpoche geeft aan dat de Lamrim in de traditie van Tsongkhapa vooral als voorbereidende beoefening wordt benadrukt. Het doet de geest rijpen. 'Als de geest als onrijp fruit blijft, kun je er niets mee, is het oneetbaar.' Tsongkhapa zei: "*Het interesseert me niet waar je honderdduizend beoefeningen van doet. Ik ben niet geïnteresseerd in aantallen. Wat mij interesseert is of je geest gerijpt wordt."* Het is onmogelijk om alles in een keer te bevatten. Door herhaaldelijk lezen,

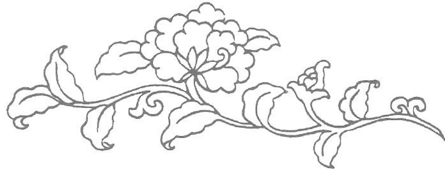


contempleren en mediteren wordt alles steeds helderder en verkrijgen we steeds dieper inzicht. Een gedegen begrip van de Lamrim zal onze geest verbeteren, spirituele vooruitgang en realisaties brengen, onafhankelijk van waar je je bevindt of onder welke omstandigheden je leeft. Het is niet nodig radicale verandering aan te brengen in je uiterlijke levenswijze. Simpelweg mediteren 's ochtends en/of 's avonds, aangepast aan je normale dagindeling en je geest zorgvuldig gewennen aan de opklimmende niveaus, zoals die gepresenteerd worden in de Lamrim. We zullen voldoende moeite moeten steken in het volgen van dit pad; het is geen fast food. Rimpoche verwoordt het als volgt: *"This is not a rush supermarket shopping trip!"* Hij voegt er meteen achteraan dat 'hoe meer we onszelf ontwikkelen, hoe bescheidener we zullen (moeten) zijn.' Bescheidenheid is een van de externe tekenen van spirituele ontwikkeling: *"Een graanstengel met weinig graankorrels blijft, als het groeit, rechtop staan, maar een stengel vol met korrels zal buigen onder het gewicht."*
Onze geest is een continuüm, de mentale training en de energie van onze Dharma-beoefening gaan door, van dag tot dag, van dit jaar naar volgend jaar, van dit leven naar een volgend leven.

Karin Wilbrink

Gebruikte literatuur:

Z.H. Dalai Lama	*:Het goede hart*
Pabongka Rinpoche	*:Liberation in the Palm of Your Hand*
Rimpoche Gehlek	*:Odyssey to Freedom*
	:Lam Rim (inleiding)
	:Good Life, Good Death
Geshe Thubten Loden:	*:Path to Enlightenment*



Bericht uit het interim-bestuur

Zoals bekend is, wordt er gewerkt aan een nieuwe organisatiestructuur voor Jewel Heart. Het interim-bestuur doet verslag van de stand van zaken.

Het is al weer bijna driekwart jaar geleden dat Rimpoche een voorstel op een Nijmeegse tafel legde, waarin een nieuwe structuur stond voor Jewel Heart Nederland.
Het interim-bestuur kreeg de opdracht de organisatie in de aangegeven richting te ontwikkelen. Daarnaast moest zij een beleidsplan ontwikkelen, beleid vaststellen en ervoor zorgen dat de dagelijkse gang van zaken voortgang kon vinden.

Wat is tot nu toe gebeurd?

Wij hebben ons allereerst georiënteerd op wat er bestuurlijk zoal speelde. Het grootste en belangrijkste, maar ook moeilijkste punt was: hoe het voorstel van Rimpoche in een zodanige vorm te gieten dat we niet eerst nieuwe statuten hoefden te maken. In een gezamenlijke brainstorm met het Managementteam, hebben we een oplossing gevonden: Zowel het bestuur van de Stichting Jewel Heart als van het Kerkgenootschap (statutair zijn dat dezelfde mensen), bestaan uit twee onderscheiden geledingen, te weten a) het dagelijks bestuur dat gevormd wordt door het huidige interim-bestuur en b) het algemeen bestuur dat wordt gevormd door het huidige interim-bestuur en de Raad van Ouderen tezamen. Hoewel er sprake is van één bestuur, zijn er toch verschillende bestuurlijke verantwoordelijkheden van de twee geledingen. Deze zijn door Rimpoche al helder aangegeven en worden in een notitie "Verantwoordelijkheden en bevoegdheden" zo concreet mogelijk uitgewerkt.
Aan deze notitie wordt nog steeds gewerkt, geschaafd, verbeterd, verhelderd, enzovoorts. We hopen tijdens het komende bezoek van Rimpoche een eerste, redelijk volledige versie aan Rimpoche te kunnen voorleggen. Te gelegener tijd zal die notitie met alle leden worden besproken. Pas daarna en als er geen overwegende bezwaren meer zijn, zal het interim-bestuur die notitie als beleidsstuk vaststellen.

voorstellen

Gelukkig zijn veel mensen erg betrokken bezig geweest met het doorlichten van de organisatiestructuur van het Dharma-onderricht en van het facilitair beheer. Wij hopen binnenkort de eerste voorstellen te ontvangen die vorm kunnen gaan geven aan een nieuwe, transparante organisatiestructuur.

Binnenkort gaat ook een werkgroep Computerbeheer van start. Aan deze groep van deskundige Jewel Heart-leden is gevraagd een soort automatiseringsplan op te stellen op basis waarvan het interim-bestuur beleid kan ontwikkelen op dit vlak.

Tenslotte, voor vragen, suggesties en voor op- en aanmerkingen kunt u met een gerust hart contact met één van ons opnemen.

Carel Weevers, Hans Op den Buijsch, Peter van Wanrooij

Tweede Jewel Heart Mandala-dag in kader van groei

Na groot enthousiasme bij de eerste Mandalabijeenkomst tijdens het lange bezoek van Rimpoche Gehlek in het voorjaar van 2001, heeft op vijftien december van het vorig jaar de tweede Mandaladag plaatsgevonden.
Zo'n zestig deelnemers hebben zich in workshops gebogen over het thema '*Van een vitale huiskamerorganisatie naar een open centrum'*. Verder hebben ze kunnen bijkletsen en genieten van een 'exquise' lunch, gemaakt door de mensen van het eetcafé.

Zoals bekend groeit Jewel Heart Nederland gestaag. Volgens de organisatietheorie, zo kregen de deelnemers te horen, ligt er een breekpunt als een organisatie op een aantal van ongeveer 150 mensen komt. Dat is voor Jewel Heart inmiddels een gepasseerd punt. Mooie metaforen werden hiervoor gepresenteerd.
Carel Weevers gaf, als plaatsvervanger van Marianne Soeters die tijdelijk een aantal activiteiten aan anderen overlaat, aan het begin van de dag een overzicht van de ontwikkeling van Jewel Heart tot nu toe. Kleurrijk beschreef hij de ontstaansgeschiedenis van onze stichting. Van Hélène van Hoorn die op 'eigenzinnige wijze het socialistische gedachtegoed en de 'revolutionair Tsongkhapa' in zichzelf bijeen wist te brengen' en uiteindelijk Rimpoche overhaalde naar Nederland te komen tot aan de strubbelingen in het groeien van de organisatie en het zoeken naar de gepaste structuur. Dat is ergens in 2000 begonnen en Rimpoche is er zelfs een keer voor overgevlogen. Daarbij heeft hij de uitdrukkelijke boodschap gegeven dat als we de Dharma niet meer beoefenen, we geen recht van bestaan meer hebben.
Carel Weevers trok de vergelijking met de mist. 'Je kunt niet ver zien en alleen op de tast een stapje verder komen. Op die manier bevinden we ons in een voorlopige structuur.' Kennelijk wordt gekozen om grondig te werk te gaan. We moeten niet alleen op korte termijn denken, maar ook in de verre toekomst kijken en zien wat we opbouwen voor generaties na ons. En uiteraard wordt ook bekeken, samen met Rimpoche, welke koers Jewel Heart het beste kan volgen na het overlijden van Rimpoche.

Een andere metafoor kwam van het interim-bestuurslid Peter van Wanrooij. Volgens hem is de organisatie in een ander vaarwater gekomen en hij vergelijkt dat met de puberteit. Jewel Heart Nederland is nu ongeveer 15/16 jaar en, zoals elke puber, geneigd alle oude dingen overboord te smijten. Maar hoewel je dat niet denkt als je vijftien bent, zitten er toch heel veel goede dingen aan het verleden. Volgens Peter zitten we met een erfenis uit het verleden. Het zijn mooie dingen, maar ook pijnlijke punten.



Maar dat zijn slechts ogenschijnlijke negatieve kanten. Samen zijn we nu bezig Jewel Heart door de puberteit te halen. Dat kan alleen met respect. Het is ook belangrijk kritisch te zijn naar elkaar, dat zien we ook in de traditie, maar op de eerste plaats is het belangrijk kritisch te zijn op jezelf en dan naar de ander. Feit is dat de organisatie verandert en er meer verzakelijking gaat optreden. Peter van Wanrooij wilde mensen meteen uit een droom helpen. 'Dat betekent ook een andere communicatie. Als je vindt dat er teveel vergaderd wordt, bereid je dan voor, want dat gaat nooit meer weg! Daarbij is het heel belangrijk om niet te zeggen 'je moet het zus en zo doen', maar eerder te vragen 'wat bedoel je, wat zit erachter?' Het gaat er niet om elkaar vliegen af te vangen.'

Els van Berlo was organisator van de dag. Ze vertelde dat er al lang een ontwikkelingsgroep bestaande uit Heinz Theisen, Frances Nijssen en zijzelf aan het werk is om zich te buigen over de ontwikkeling van een nieuwe organisatie. Volgens Els gaat het goed en is er inmiddels meer sprake van opstaan dan van vallen.
Uitgebreide gesprekken vinden plaats met alle betrokken mensen en door verschillende, professionele mensen wordt gezocht en gekeken naar de beste vorm voor Jewel Heart.
Het is duidelijk dat er ontzettend hard gewerkt wordt door een flink aantal mensen om verder te komen. En hoewel voor sommigen de verwachting bestond een nieuwe definitieve structuur gepresenteerd te krijgen, was deze dag voor de organisatoren veel meer bedoeld antwoord te krijgen op een aantal vragen, inspiratie te krijgen uit de Mandala en elk Mandalalid te laten reflecteren op de vraag van de eigen betrokkenheid.
Want een van de breekpunten voor een nieuwe organisatie is de inzet vanuit de Mandala. Niet alleen moet een nieuwe structuur brede instemming krijgen van de Mandala, het komt er ook op aan hoeveel mensen daadwerkelijk bereid zijn zich vrijwillig in te zetten.

Het eerste deel van de dag gingen de deelnemers dan ook in kleine groepjes op zoek naar wat voor hun de kern was van het thema van de dag. De vraag werd gesteld wat er nodig is om van een vitale huiskamerorganisatie naar een open centrum te komen. Van het belangrijkste moest elke groep een slogan maken. De slogans die eruit kwamen leest u op de volgende pagina. Over de hele linie echter leek het voor iedereen vanzelfsprekend dat Jewel Heart er niet alleen was voor de deelnemers, maar de deelnemers ook voor Jewel Heart. Het principe van nemen en geven



lijkt onbetwistbaar voor de meesten.
Maar dan doet de volgende heikele vraag zich voor: wat mag je als organisatie van je leden verlangen? In een van de slogans kwam naar voren: niet vrijblijvend – wel vrijwillig. Iemand trok de vergelijking met de relatie met de leraar. 'Je gaat een verbinding aan met de leraar en dat is niet vrijblijvend, maar wel vrijwillig; voorwaarde is ondermeer een uitnodigende sfeer en waardering voor wat je doet.'
Voor de meesten is het dan vanzelfsprekend dat een organisatie een beroep mag doen op haar leden, maar uiteraard moet helder zijn onder welke voorwaarden. Communicatie, respect, voorwaarden... het zijn allemaal woorden die te horen waren. Els van Berlo zag dan ook al meteen een thema voor een volgende Mandaladag opdoemen; hoe helder is de organisatie?

Margo Gommers

slogans

- Niet te snel, graag lucht.
- Met plezier je kwaliteiten inzetten voor een levende dharma-beoefening.
- Jewel Heart dat zijn wij, Jewel Heart dat ben jij!
- Jewel Heart een levende en lerende (boeddhistische) traditie.
- Samen dragen.
- Jewel Heart zolang het helpt.
- Halen en brengen in balans – voorwaarde: vragen wat men kan, weten wat je biedt.
- Van harte samenwerken met plezier, niet

Reacties

- Oké.
- Indrukwekkend te ervaren hoeveel betrokkenheid en kwaliteit binnen Jewel Heart is.
- Ideeën gespuid, ideeën opgedaan, heerlijk gegeten, lekker gekletst, inspirerende dag.
- Onduidelijk.
- Een 'warme' dag.
- In- en onspannend constructief.
- Prettige dag om betrokkenheid en helderheid te stimuleren – zeer zinvol, constructief.
- Lekker samen,
- Veel duidelijkheid gevraagd, nog niet zoveel duidelijkheid gekregen.
- Fijn om met elkaar te praten, vaker doen.
- Constructief.
- 15 December Mandala. Bewogen. Sangha-gevoel.
- Adem in – adem uit.
- Praktisch en opzet voor vervolg.
- Goede gelegenheid om de verbondenheid te voelen.
- Fijn om met Mandalaleden samen te werken. Bedankt.

Eetcafé nieuws

Voor het Eetcafé zijn tot aan de zomervakantie de volgende data gepland:

zaterdag 30 maart: een multi-cultureel diner met als motto 'Wat je van ver haalt, is lekker', waarbij Hein in de keuken met de pollepel zwaait.
zaterdag 29 juni: als afsluiting van het jaar 'de laatste ronde': een grootse picknick, waarbij ieder wordt uitgenodigd een hapje van het een of ander mee te brengen.

Nadere informatie over tijd, prijs etc. zal nog bekend gemaakt worden en inschrijving gaat via de bekende inschrijflijst naast het infobord in het Centrum te Nijmegen.

Verder zal het Eetcafé tijdens de voorjaarsretraite elke dag soep verzorgen tussen de middag, en wellicht ook wat extra hapjes, tegen schappelijke prijzen.

Dan doen de organisatoren van het Eetcafé nog een **oproep** of iemand nog een **kleine diepvries** te geef of te koop (tegen een klein prijsje) heeft?

Als je vragen hebt over het Eetcafé of een keer wil meehelpen met koken, neem dan contact op met een van ons: Sari, Robert, Hein en Karin.

Karin Wilbrink

Inspirerende dag met Han de Wit

Al van af het allereerste begin van kennismaking met het boeddhisme komen we in contact met meditatie. Voor velen misschien een verwarrend geheel van zit-meditatie, inzichtmeditatie, analytische meditatie, visualisaties, mindfullnes-training, concentratie-meditatie.... Inderdaad, voor velen van ons is er veel verwarring rond het begrip meditatie; zelfs bij oudgedienden van onze mandala.
Met hooggespannen verwachtingen en een lijst met



vragen over meditatie vertrok ik zaterdag 23 februari naar Nijmegen. Han de Wit, auteur van o.a. *De lotus en de roos* en *De verborgen bloei,* kwam voor de tweede keer een dag les geven in Jewel Heart. Dit keer over meditatie. Er waren veel belangstellenden: meer dan 90 mensen vulden de grote zaal van het centrum.

Han de Wit begon zijn uiteenzetting met de uitspraak dat meditatie, en hij bedoelt daarmee shamatha-vipashyana (in het Tibetaans: *zhiné-lhagtong*), een waaier van methoden is. En al die methoden hebben gemeen dat zij de geest willen temmen en tot inzicht willen brengen. Onze Westerse geest trekt dan vaak meteen de conclusie: “Ah, als ik nu maar de juiste technieken leer, dan komt alles voor elkaar.” Een typisch staaltje van spiritueel materialisme noemde Han de Wit dat, waarin we onszelf, als de ontvanger en verwerker van die technieken, buiten schot houden.

Han de Wit greep het levensverhaal van Siddharta Gautama aan om te illustreren dat de instelling of motivatie waarmee we mediteren van cruciaal belang is. Siddharta worstelde met vragen die ons ook nu nog bezig houden: Is er een levenshouding te vinden, waarin zowel lijden als volheid een plaats hebben? Waarin we trouw kunnen zijn aan onszelf en toch beschikbaar voor anderen? Waarin compassie, levensmoed en levensvreugde een plaats hebben, zonder dat we ons lijden en onze levensangst uit de weg gaan? Kunnen we gezond ziek zijn? Is het mogelijk om angst, dood en lijden te beleven als verrijking van het leven?
Achter al deze vragen gaat het in wezen om de motivatie: Is het mogelijk om zowel de pijnlijke als de vreugdevolle aspecten van het leven te omarmen en te verhelderen? Meditatie is er niet op gericht om te ontsnappen aan de pijnlijke kant van ons bestaan, maar om ons te leren ons in alle openheid tot die pijnlijke kant van ons bestaan te verhouden.
Met deze motivatie leggen we de basis om onbevangen te kijken naar wie of wat we zijn en naar wat we tegenkomen in ons leven; we worden daardoor milder, wijzer en gelukkiger. Tegelijkertijd onderzoeken we ook de geesteshouding die onze ervaring op een afstand houdt en waardoor onbevangen kijken verhinderd wordt. Een dergelijke meditatie is niet gericht op een intellectueel inzicht, maar werkt op basis van mijn ervaring. We smaken en proeven onze levendige ervaringen.

Han de Wit vervolgde: Siddharta Gautama ging onder de Bodhi-boom zitten met het simpele voornemen om zo nuchter en onbevangen mogelijk naar het leven te kijken. En hij ontdekte het volgende: De wereld zoals we dénken dat die is, sluit ons af van de levende ervaring. We verliezen ons in een innerlijke dialoog en we gaan weg uit onze beleving. We verwachten en we vermijden - en daarmee verliezen we het contact met de levendige werkelijkheid: dát doet ons lijden. We zijn gevangen in samsara, waarin we, vanuit ons ego-centrisch perspectief, laveren tussen het streven naar aantrekkelijke zaken en het vermijden van vervelende zaken.
Meditatie geeft ons een handvat om helderheid te krijgen in en greep te krijgen op de capriolen die onze geest in dit proces uitvoert. Meditatie doet ons als het ware binnengaan in een donkere kamer (onze geest) met het licht van helderheid en onbevangenheid. Vervolgens kunnen we beginnen die kamer schoon te maken en op te ruimen (hinayana-boeddhisme) en vervolgens kunnen we ertoe komen gasten in onze ruimte uit te nodigen (mahayana-boeddhisme). We kunnen vriendschap sluiten met onze geest en liefdevol al zijn capriolen gadeslaan. Uiteindelijk wordt dan ons zelfbeeld transparant, en daarmee ook ons wereldbeeld. De wereld wordt dan voor ons zo persoonlijk als onze eigen hand: we zijn één met het lijden en het geluk van anderen.
Meditatie snijdt met de eenvoud van onbevangenheid door alle complexiteit. Het meditatieve pad gaan betekent dat onze dualistische werkelijkheidsbeleving kan veranderen en dat dát verandert. We ervaren en beseffen dan dat we de wereld indelen in twee kampen: ik-hier en de rest-daar. Via de meditatie maken we rechtstreeks contact met ervaringen waarin dit 'ik'



een illusie blijkt te zijn. Want waar zit de ervaarder van mijn ervaring? De vraag: "Als het regent, is er dan ook een regenaar?" bracht veel hilariteit teweeg, maar zette ook tot dieper nadenken over het al dan niet terechte onderscheid tussen een ervaring en een ervaarder. Een andere vraag die de nodige vraagtekens opriep luidde: "Heb ik of ben ik een lichaam? En wie is dan degene die het lichaam ervaart?"
In de meditatie kunnen we rechtsreeks ervaren dat mijn waarneming niet te scheiden is van het waargenomene. Niet ik kijk, maar er is kijken. We nemen dan niet meer een positie in, maar we zijn toegewijd aan het totale veld van ervaringen, althans dat oefenen we. Ik, de ander en het geheel zijn één: de ontdekking van onze boeddha-natuur.

Na deze les en vóór de middagpauze was er gelegenheid om in kleine groepen na te praten over het gehoorde en vragen te stellen. De groepsbegeleiders zorgden in een korte bespreking dat Han de Wit hiervan op de hoogte werd gesteld.
Na de middagpauze ging Han de Wit in op het hoe en wat van verschillende vormen van meditaties. Zijn beginstelling was: "We zijn geen baas in eigen brein." In het begin van onze meditatie zijn onbevangenheid en gedachten als het ware elkaars tegenpolen. We krijgen dan een gedachte en we raken meteen ook bevangen door die gedachte. Later leren we onze gedachten te zien als uitdrukkingen van onze geest. Door de meditatie gaan we de onwerkelijkheid van onze gedachten zien. Eén van de belangrijke misvattingen over meditatie is, dat we verwachten tijdens de meditatie 'vrij van gedachten te zijn'. Dat is iets onmogelijks; wél kunnen we leren om tijdens een meditatie niet meer zo bevángen te worden door onze gedachten.
Als we eenmaal het wilde paard van onze geest hebben getemd (shamatha) en zicht hebben gekregen op hoe onze geest werkt (vipashyana), dan kunnen we sturing geven aan onze gedachten. Hier komt de analytische meditatie aan de orde. Onze gedisciplineerde geest kan nu geconcentreerd aan de slag gaan met bv. vragen over vergankelijkheid, over leven en dood. De analytische meditatie, die in de traditie van Rimpoche Gehlek zo benadrukt wordt, is een onderdeel van de shamatha-vipashyana. Het is de relatieve beoefening om tot inzicht te komen, want we werken doelbewust met een inhoud. In de absolute beoefening van shamatha-vipashyana grijpen we niet in: door onbevangenheid en helderheid worden al onze illusies doorgeprikt en maken we contact met de totale open ruimte van ons zijn.
De vier mindfulness-trainingen, voor de meeste mandalaleden een bekende leidraad voor meditatie, zijn ook onderdeel van shamatha-vipashyana.
Maar meditatie is niet alleen op een kussentje zitten. Het is ook met aandacht ons dagelijks leven leiden en ons bezinnen hoe we ons tot ons dagelijks leven, tot onszelf en tot onze omgeving verhouden. In het boeddhisme wordt dit o.a. vorm gegeven door de zes paramita's.

Het laatste lesuur werd besteed aan vragen over o.a. leven en dood en ons ikbesef. Allerlei thema's passeerden de revue, teveel om er in deze context verslag van te doen. Het gehoor bleef tot de laatste minuut geboeid door de bekwame, leven-dige en eigentijdse uitleg van Han de Wit. "Graag tot het volgend jaar.", werd er bij de afsluiting terecht gezegd.



Niet al mijn vragen over meditatie waren beantwoord, maar ik ging naar huis met een schat aan nieuwe en diepere inzichten, waar ik zeker nog een hele tijd op kan teren.

Dorle Lommatzsch

GIFTEN EN KILOMETERS VOOR JEWEL HEART AFTREKBAAR BIJ BELASTING

De jaarlijkse belastingaangifte moet weer worden ingevuld en met het oog hierop willen ondergetekenden het volgende onder aandacht van Jewel Heart leden brengen.

Vorig jaar is Jewel Heart om belastingtechnische redenen een kerkgenootschap geworden. Niet dat we zin hebben in dat woord 'kerkgenootschap', want dat roept allerlei associaties op die vaak niets met ons van doen hebben. Maar we liepen het risico dat we BTW en allerlei andere dingen moesten gaan betalen en dat leek ons niet zo zinvol.
Een ander voordeel nu we kerkgenootschap zijn geworden, is dat we geen onroerendgoedbelasting meer hoeven te betalen. En omdat we een 'religieus instituut' zijn, zijn betalingen voor openbare diensten aftrekbaar voor de belasting. Volgens ons zijn daarom kosten van een lerarenbezoek ook aftrekbaar van de belasting.
Maandelijkse bijdragen van leden, kunnen ook gezien worden als gift. Net als de gereden kilometers voor Jewel Heart die niet gedeclareerd worden bij de organisatie (*ƒ* 0,35/ € 0,16 per km), zijn die aftrekbaar van de belasting.

Ron Twisk en Jan Kapteijn

Boekbespreking

Relating to a Spiritual Teacher

van Alexander Berzin

In de rubriek Boekbespreking deze keer een recensie over het boek *Relating to a Spiritual Teacher* door Alexander Berzin, een westerling die door zijn uitgebreide ervaring met het Tibetaans Boeddhisme veel zinnigs vertelt over de relatie leraar en leerling. Een van de eerste thema's dat ook in de behandeling van de Lamrim aan bod komt.

In this age of conflicts, spiritual mentors have mixed faults and qualities. No one is without shortcomings. Therefore, scrutinize well and rely on those with mostly good qualities.

Pundarika.

Wanneer je aan de Lamrim begint, word je al heel snel geconfronteerd met wat 'Guru devotion' wordt genoemd. Het is een onderwerp dat veel vragen oproept: wat maakt iemand tot leraar, wat wordt er bedoeld met 'je leraar zien als een Boeddha', waarom zou ik dat doen, waarom heb ik überhaupt een leraar nodig? Berzin geeft antwoord op al die vragen aan de hand van traditionele informatie uit de Tibetaanse cultuur.Tegelijk is hij ook gericht op de hedendaagse situatie en de daarmee samenhangende problemen in de Westerse cultuur.
Alexander Berzin, een Westerling met ruim dertig jaar intensieve ervaring met het Tibetaans boeddhisme, staat voor een praktische, met-beide-voeten-op-de-grond benadering van het onderwerp de leerling-leraar-relatie binnen het boeddhisme. In hoofdstuk negen legt Berzin uit waarom hij *tenpa* (*bsten-pa*) niet vertaalt als *devotion* maar als *building a healthy relationship*. Het heeft te maken met het ontwikkelen van vertrouwen en het opvolgen van het advies van de leraar op een wijze zoals je dat bijvoorbeeld bij een arts doet en niet met de houding van een toegewijde dienaar of het aanbidden van een god.

In het eerste deel van het boek gaat Berzin, aan de hand van traditionele en vertaalde termen, in op wat een leraar is en wat een spirituele 'zoeker' is. *"In short, if spiritual mentors are constructive persons who lead others to behave and to think constructively in order for them to attain enlightenment, disciples are those who are led to enlightenment by such persons through the training in constructive behaviour and thought".*
In het begin heb je genoeg aan een dharma-instructeur die zijn of haar persoonlijke ervaringen met je deelt, waardoor je kunt zien dat verandering mogelijk is en je vertrouwen kunt ontwikkelen. Maar wanneer je verder op het pad komt wordt het belang van een gekwalificeerde mentor, die onder meer vrij is van wisselende stemmingen, steeds groter om telkens weer geïnspireerd te blijven.

Het tweede deel van het boek gaat over de dynamiek van een leerling-leraar relatie.
Dat begint met hoe moeilijk en hoe belangrijk het is om een leraar eerst goed te 'onderzoeken' op zijn/haar kwaliteiten alvorens je ermee in zee gaat.
Voor het soetra-niveau behandelt Berzin vooral het zevendelig gebed waarbij het verheugen in de goede kwaliteiten van de leraar een belangrijke plek inneemt en waarvan dan ook beschreven wordt hoe daar op te mediteren. Maar hoe blijf je die goede kwaliteiten zien als je verwachtingen niet uitkomen, je leraar fouten maakt of zijn macht misbruikt?
Berzin besteedt ruim aandacht voor het zien van de leraar als Boeddha: gaat het om de absolute Boeddha of de relatieve, handelt de leraar als Boeddha of is hij Boeddha, en hoe zit dat met de Tantrische leraar? Als hij of zij een Boeddha is, is dan alles wat mijn leraar doet zuiver?

In deel drie gaat Berzin dan in op ongezonde relaties met spirituele leraren: over afhankelijkheid, rebellie, verwachtingen, angst enz. Wat ligt daaraan ten grondslag en hoe ga je er mee om. *"A healthy relationship with a spiritual teacher requires a safe direction in life, a bodhicitta motivation, and, above all, a good understanding of voidness".*
Ten slotte behandelt Berzin in de epiloog alle aspecten waarmee je te maken kunt krijgen in een relatie met een westerse spirituele leraar, zowel vanuit het perspectief van de leerling als van die van de leraar. Zoals culturele verschillen in het tonen van respect, financiële kwesties en relaties.

Kortom, er komen ontzettend veel zaken aan bod in relatie tot de leraar: of het nodig is om reïncarnatie te accepteren, het belang van de mondelinge overdracht, de plek van Guru devotie in de Lamrim, de verhouding van het gefaseerde pad (zoals de Lamrim) t.o.v. Tantra enz.
Het is een goed geschreven boek, maar door de enorme rijkheid aan informatie en het beschrijvende karakter is het geen boek dat je in één adem uitleest. Maar wel een boek waar je vaak naar terug kunt grijpen, met informatie voor zowel beginners als gevorderden.

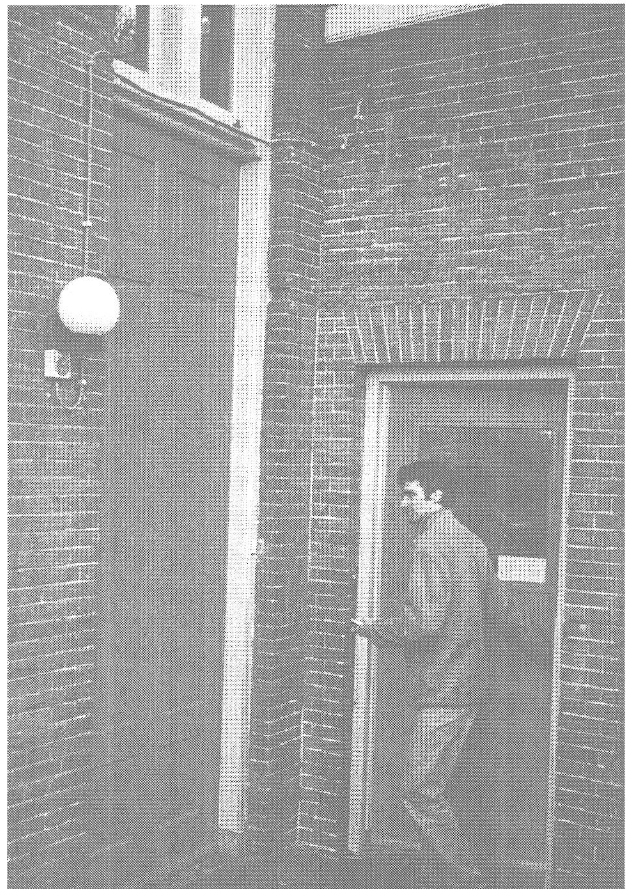
Robert Keurntjes

Alexander Berzin, Relating to a Spiritual Teacher, Building a Healthy Relationship, Ithaca: Snow Lion Publications, 2000, ISBN 1-55939-139-1, 266 blz, €21,10

OP WEG NAAR EEN EIGEN GEBOUW?

Wekelijks komen er wel mensen die zeggen: “Daar en daar staat al lang een pand leeg, is dat niet iets voor Jewel Heart?” of ”Dat en dat pand gaat leeg komen; dat zou toch een mooie locatie voor Jewel Heart zijn?” Frances Nijssen, Marion Reinartz en Fenneke Lust hebben het er maar druk mee.
De werkgroep heeft al eerder serieus gekeken naar de voormalige judoschool aan de Van Goorstraat. Ook al werd dat dus niets, het is goed om steeds te gaan kijken .We krijgen daardoor nog duidelijker voor ogen wat we wél willen, wat we nodig hebben en zo krijgen we zicht op zaken waar we tot nu toe nog niet genoeg aan gedacht hebben. Spannend is het allemaal wel.
Een steeds weerkerende vraag aan de penningmeester is: “Ron, hoeveel kunnen we besteden?” Dat is inderdaad de grote vraag. Op dit moment wordt gekeken naar panden van rond de negen ton (€ 410.000).
Naar aanleiding van de brief die eind vorig jaar verstuurd is aan alle Jewel Heart-leden, waarin gevraagd werd om een financiële bijdrage voor een nieuw pand, is tot nu toe *f* 98 000 (€ 44 500) aan geld of toezeggingen ontvangen. Vóór de verzending van deze brief was er al *f* 70 000 (€ 31 000) aan donaties binnengekomen. Er is er dus in redelijk korte tijd al zo’n 1,7 ton bij elkaar gebracht. Daarnaast was er al uit onze eigen exploitatie *f* 75.000 gereserveerd voor het nieuwe gebouw, d.w.z. dat we vanuit diverse inkomsten van vorige jaren dat bedrag opzij hebben gezet ten behoeve van het nieuwe gebouw.
Alles bij elkaar hebben we op dit moment dus *f* 243.000 (ruim € 110.000) en dat is al een heel mooi bedrag. Langs deze weg willen we daarom alvast iedereen die een bijdrage hieraan heeft gedaan, heel hartelijk danken. Deze bijdragen moedigen ons aan vol goede moed op de ingeslagen weg verder te gaan. Want, zoals we al in november schreven: het streefbedrag dat we met z’n allen moeten proberen op te brengen is *f* 475.000,= (€ 215.500,=); we zijn dus al over de helft.
We hebben er energie van gekregen en ook het gevoel dat het moet gaan lukken, zeker omdat er nog steeds brieven blijven binnenkomen Tegelijkertijd: we zijn er nog niet, maar het gaat de goede kant op.
De mensen die zich bezighouden met de financiën, zijn begonnen met het zoeken van een geldschieter. Zo zijn Ron Twisk en Jan Kapteijn bij de ING langs geweest, ook om het gedoneerde geld tegen een goede rente weg te zetten. De ING-bank denkt nog na over een hypotheek. Zij heeft wel veel gelijksoortige klanten (ordes en kloosters e.d.), maar die hebben, in tegenstelling tot Jewel Heart, allemaal geld teveel en niet tekort. Er wordt ook gesproken met de ASN; deze bank is wat meer gewend om met ‘ongebruikelijke klanten’, zoals wij, om te gaan. We zijn benieuwd hoe ze ons financieel zullen inschatten en wat voor rente zij zullen vragen.
Van het Zen-centrum “Zen-river”, in het noorden van het land, kregen we de tip dat de Triodos-bank ook een mogelijkheid zou zijn. Bij deze bank krijgen we dan wel een heel systeem van borgen aan onze broek, maar ook een reële rente.
“Zen-river” was intussen ook tot de conclusie gekomen dat externe fondswerving voor huisvesting voor ons soort organisaties niet reëel is. Ook zij hebben het geprobeerd, en ook zij hebben nul op het rekest gekregen.
Zoals jullie zien zijn we druk bezig. Duimen jullie allemaal mee dat het mag lukken?

Namens de fondswerving en huisvesting
Ron Twisk



Mededelingen

OUD PAPIER ophalen voor JEWEL HEART

Eens in de twee maanden kunnen Jewel Heart-leden oud papier ophalen in Ubbergen. Hiermee wordt per keer ongeveer €100 tot €160 verdiend voor het huisvestingsfonds van Jewel Heart.

De eerste ophaaldag is **VRIJDAG 22 MAART**. (Om 18.10 uur verzamelen bij **DE REFTER** in Ubbergen.) De gemiddelde tijdsduur van het ophalen is 1,5 uur. Voor elke 'ophaaldienst' zijn 6 mensen nodig. Bij onvoldoende deelname gaat het ophalen niet door!

Aarzel niet: geef je op voor de eerste - en/of volgende ophaaldagen: 024 378 19 59 (Gertjan).

De data van de andere ophaaldagen zijn: 24 mei, 26 juli, 27 september en 22 november 2002.

De Bibliotheek.

Er zijn veel nieuwe boeken binnengekomen, o.a. dankzij giften. Bij deze: Dank aan de gevers! Over enkele weken, als alle boeken gekaft zijn en ingevoerd zijn in de computer, komt er een lijst te hangen met wat er allemaal is.

Deze lijst wordt ook gestuurd aan de groepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht. De leden van deze groepen kunnen dan bij hun groepsbegeleid(st)er boeken aanvragen. Zo kunnen ook zij gebruik maken van de bieb. (Als de lijsten er zijn komen er ook kaarten om boeken aan te vragen).

De standaard-leentijd is drie weken. Dan weet je wel of het een boek is dat je wilt kopen of nog wat langer wil lenen. Men kan de leentijd met drie weken verlengen, als het boek niet aangevraagd is.

In de bieb zijn ook tijdschriften. De 'nieuwe' exemplaren liggen op de leesplank en zijn alleen om in te kijken. De 'oude' exemplaren kunnen op dezelfde manier als de boeken geleend worden.

Naast deze tijdschriften kun je ook video's en cassettebandjes met lezingen lenen!

Mocht dit artikel je doen herinneren dat je al heel lang een boek, een tijdschrift of cassettebandje van de bibliotheek in je bezit hebt, breng het dan a.u.b. zo spoedig mogelijk terug!

Mariët Mensink

Transcriptenverkoop

De transcripten kunnen voortaan alleen nog via ondergetekende verkregen worden.

Ik zit speciaal voor verkoop van transcripten (en ook voor de bieb) elke maandagavond van 19.00-20.00 uur in het kantoor (behalve in de vakanties).

Transcripten moeten altijd eerst betaald worden voor je ze mee krijgt. Je kunt het geld overmaken o.v.v. het transcript wat je wilt. Je kunt ook het geld in een envelop in mijn la of hangmap doen (de prijslijst hangt op de kastdeur in het kantoor).

Je kunt de betaalde transcripten zelf afhalen, via je groepsbegeleider krijgen of aan anderen mee laten geven.

Heb je vragen of een bestelling: neem contact met me op.

Mariët Mensink


JEWEL HEART

Redactie:
Margo Gommers
Paul Oud
Paul van Veen
Peter van Wanrooij
Karin Wilbrink

Oplage: 250

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van: Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie, Dominicanenstraat 2 b, 6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen: 024-322 69 85.

E-mail: secretariaat@jewelheart.nl,

Website: www.jewelheart.nl .

Postbank: 5712289.

Abonnement: € 10,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij: 13 mei 2002

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme. Het is een organisatie zonder winstoogmerk. De spiritueel leider is Rimpoche Gehlek .

Jewel Heart Nieuwsbrief

Jaargang 12 nummer 2 juni 2002

Lamrim als ruggengraat voor elke beoefenaar

VOORBEREIDEN, VOORBEREIDEN, VOORBEREIDEN !

Drie lezingen, een zevendaagse retraite, een vuurpuja, een Lama Tsongkhapa zegening en de presentatie van de nieuwe organisatie-structuur. Dat en nog talrijke gesprekjes en gesprekken is de som van het voorjaarsbezoek van Rimpoche Gehlek van het jaar 2002. Ruim honderd mensen namen deel aan deze Lam-rim- retraite die duurde van 27 april tot en met 5 mei.



De verwondering blijft. Waar haalt Rimpoche toch de energie vandaan? Wat een ongelofelijke kennis, wat een verbale kwaliteiten en wat een humor. Niet dat hij niet serieus is, integendeel, hij was juist een stuk formeler dan anders. Zo zei hij vooraf, dat men wel heel goede redenen moest hebben tijdens de sessies weg te lopen of zelfs stukken te missen. Hij benadrukte dat het de bedoeling was het héle onderricht te volgen. Met name bij de mondelinge overdracht diende men 'live' aanwezig te zijn.
De manier waarop hij die overdracht gaf was indrukwekkend. De traditionele Tibetaanse tekst met alle commentaren die in de loop der eeuwen zijn toegevoegd, las hij voor in een tempo waarop wij waarschijnlijk nog niet kunnen denken, laat staan lezen, laat staan voorlezen. Met het gevolg, overigens, dat hij na elke voordracht (die gemiddeld ruim 20 minuten duurde) even een paar diep moest zuchten . En dan was het geen blindelings reciteren. Kennelijk dacht hij ook nog mee, want verschillende keren vertaalde hij tussendoor ineens een bepaald commentaar dat hij nog wilde meegeven.
Bij wijze van grote uitzondering stond hij toe dat de mensen die deelnamen aan de retraite, en die stukken van de overdracht misten, die konden beluisteren via de band. En dat is tegen de traditie in. Zoals hij zei, kun je de informatie misschien wel meekrijgen via een bandje, maar dan spreekt men niet van een ononderbroken overleveringslijn. En dat is, met name voor de mensen die zelf ooit Dharma-groepen gaan begeleiden juist belangrijk.

REDACTIONEEL

Zoals gewoonlijk is het laatste nummer voor de zomervakantie ruim gevuld met artikelen over het voorjaarsbezoek van Rimpoche Gehlek. Er viel weer veel te beluisteren. Niet alleen de lessen en de lezingen. Ook de nieuwe organisatiestructuur werd gepresenteerd. Daarover leest u in deze nieuwsbrief weinig, maar binnenkort ontvangt iedereen hierover een speciale mailing (samen met het inlegvel dat normaal gesproken aan de Nieuwsbrief is toegevoegd). Het bestuur vindt het passend hieraan apart aandacht te besteden.

Op organisatorisch niveau is het een turbulent jaar gebleken bij Jewel Heart. Met het invoeren van de nieuwe structuur lijkt deze periode te worden afgesloten en heeft het enthousiasme weer een nieuwe impuls gekregen.

Ook dit jaar sluiten we weer af met een Afsluitdag, op 29 juni.(pag.11)

De redactie wenst ieder een welverdiende rust en een zomerse zomervakantie!



Voorbereiding doorslaggevend

Meest opvallend in de lessen van dit jaar was het accent dat hij legde op de voorbereidende oefeningen. Daarin vindt het belangrijkste deel van de visualisaties plaats. Een normale sessie bestaat uit voorbereidingen, de eigenlijke beoefening en de afsluiting. Volgens Rimpoche zijn we geneigd de meeste aandacht te besteden aan de eigenlijke beoefening in de overzichtsmeditatie ("*De grondslag voor alle vervolmaking"*), maar elke dag weer begon hij met uitgebreide voorbereidingen en legde daar de nadruk op. Pas als je de juiste sfeer hebt gecreëerd door middel van de juiste visualisaties en je daarmee verbonden hebt met de juiste kwaliteiten, dan pas is het mogelijk tot een juiste studie te komen.
Volgens Rimpoche worden voorbereidende oefeningen overal sterk aanbevolen. 'Daarmee bouw je dingen op voor de toekomst en het is belangrijk voor het succes of slagen van de beoefening.' Ter illustratie vertelde Rimpoche het verhaal dat hij hoorde van Ling Rinpoche tijdens een retraite van Pabongka Rinpoche. Het was een lange retraite van een maand die ergens op een heuvel plaatsvond. Op een dag tijdens de retraite, de monniken waren al vanuit hun verblijfplaats beneden aan de heuvel naar boven gegaan, kreeg Pabongka Rinpoche bezoek van een regeringsvertegenwoordiger. Hij raakte met de man aan de praat en ze dronken uitgebreid thee. Het gesprek duurde maar voort en uiteindelijk namen ze ook nog gezamenlijk lunch. Sommige assistenten kregen het een beetje benauwd, want er zat een hele grote groep monniken klaar. Na de lunch dachten ze dat hij wel snel naar boven zou gaan, maar het bleef maar duren. Toen hij uiteindelijk afscheid nam van de man en naar boven vertrok was de dag al bijna om. Alle aanwezigen dachten dat hij de voorbereidende oefeningen wel zou overslaan, omdat het al bijna donker werd en iedereen dan in het donker over het gevaarlijke rotspad naar beneden zou moeten lopen. Maar zelfs toen week Pabongka Rinpoche niet af van de traditie en behandelde alles helemaal volgens de juiste volgorde.
Overigens legde Rimpoche zelf ook steeds weer de nadruk op de logische opbouw van de structuur van de Lamrim en de noodzaak voor alle beoefenaren om die blindelings te kennen.

Meer dan kennis

Je bouwt niet alleen veel op met voorbereidende oefeningen. 'Kennis alleen', zo zei Rimpoche 'is absoluut niet voldoende, het kan zelfs tegen je gaan werken. Als je veel leert maar niet mediteert wordt het moeilijk je te ontwikkelen. Rimpoche trok de vergelijking met het gebruiken van leer. Een ruwe, onbewerkte huid van een yak kun je zacht maken door het met boter in te smeren. Een huid daarentegen waar al boter in zit (zoals in Tibet dierenhuiden waarin boter bewaard wordt), kun je niet meer soepel krijgen.

De reden van leren is dat je er gebruik van kunt maken.
Gebruik maken van het leren kan tweeledig worden opgevat. Ten eerste gaat het er dan om over de opgedane kennis te mediteren. 'Meditatie is eigenlijk dat je heel goed nadenkt over iets', zo zei Rimpoche. 'Het kan dat je er speciaal voor gaat zitten, maar het kan ook op het toilet, in de douche, in de trein (beter niet wanneer je auto rijdt of fietst!) of als je op iemand wacht. Doel is dat je gaat zien wat je raakt en wat je leven verandert, daar zijn we naar op zoek. Kijk naar wat vroeger je prioriteit was en wat nu. Die verandering, het verschuiven van prioriteiten, dat is wat je zult waarnemen.
Een tweede manier om gebruik te maken van leren bleek toen hij sprak over *de maatschappelijke betekenis van Jewel Heart*. Vorig jaar benadrukte Rimpoche dat Jewel Heart geen recht van bestaan heeft als ze zich niet in eerste instantie bezig hield met studie en meditatie van Dharma-onderricht. Nu legde hij de (logische) verbinding naar het in de praktijk brengen van de beoefening. Jewel Heart kan (en zal) zich in de toekomst ook meer gaan richten op maatschappelijke activiteiten (hospice, ouderen, scholen etc.). Want na mediteren op liefde/compassie volgt het in de praktijk brengen daarvan.



Nieuwe structuur

Tussen de bedrijven door werd ook nog de nieuwe organisatiestructuur gepresenteerd. Dit zoekproces, lat al twee jaar loopt, is voorlopig afgerond. Hier en laar werd wel eens een tip van de sluier opgelicht. Nu s de kogel door de kerk en heeft Rimpoche, na iedereen gehoord te hebben, zijn plannen voor de organisatie definitief op tafel gelegd. We hebben nu een Raad van Ouderen, een dagelijks bestuur en Dharma-coördinatieteam. (Daarover meer in de bijlage die binnenkort aan iedereen wordt toegestuurd.) De benoemingen gelden voor de komende twee jaar en Rimpoche sprak uit dat hij hoopte dat het bestuur, een bestuur wordt dat alle beslissingen neemt en nieuwe bestuursleden in de toekomst niet alleen gevraagd worden door het bestuur, maar ook worden voorgedragen vanuit de Mandala. Hij voegde er lachend aan toe: 'Half democratisch en half Vajrayana.' En daarmee schetste hij haarscherp het dilemma waar de organisatie Jewel Heart zich in bevindt: enerzijds het democratische waar alles bottom-up gebeurt en anderzijds de realiteit van Vajrayana waar alles juist top-down gebeurt. Waarna de onbedoeld komische vertaling van Carolien 'en dat moet gaan boteren' tot veel lachen en applaus leidde. Feit is dat er een nieuwe golf van enthousiasme is ingezet met het ingaan van de nieuwe structuur. Mensen weten waar ze aan toe zijn en dat schept rust.
Rimpoche zei dat voor hem en heel Jewel Heart de Raad van Ouderen heel erg belangrijk is en blijft. Daarin zitten alle oprichters, mensen die al heel lang in Jewel Heart zitten en voor wie Jewel Heart na aan het hart ligt. In feite is hun leven Jewel Heart. Zij gidsen Jewel Heart. Niet als dagelijkse activiteit, maar zij bewaken de uitgangspunten en zien er op toe dat Jewel Heart 'op koers blijft'.
In het verleden werd de Dharma-coördinatie gedaan door een vertegenwoordiger van Rimpoche. In eerste instantie was dat oprichtster Hélène van Hoorn en na haar overlijden Marianne Soeters. Rimpoche vertelde dat ze het beiden heel goed deden, maar dat Marianne zich nu terugtrekt 'to settle down'. Rimpoche hoopt dat ze er een 'sabbatical' van maakt, wat betekent, zo grapte hij, dat ze hooguit een periode van een jaar zal nemen, want dat is tenslotte gangbaar als je 'sabbatical' neemt. De plaats als vertegenwoordiger van Rimpoche, zo gaf hij hiermee indirect aan, blijft voor haar beschikbaar. Voorlopig is gekozen de Dharma-coördinatie door een groepje van vier mensen te laten gebeuren dat onder leiding staat van Hartmut Sagolla, momenteel Dharma-coördinator in JH-Amerika. Voor zowel deze werkgroep als voor het bestuur is een vertegenwoordiger van Rimpoche nodig en dat is Hartmut, die later in het jaar naar Nederland op bezoek zal komen.

Veel en veel meer is er gezegd, want alles wat in de Lamrim voorkomt is besproken, van begin tot eind. Over de kwaliteiten van de leraar en de leerling, over motivatie, zuivering, visualisaties, guru-devotie, de zes paramita's, over de leegte, toewijding en ga zo maar door. En alles in de grondige systematiek zoals we die kennen uit deze traditie.
Uiteraard wordt gewerkt aan een transcript, waarin de uitgebreide lessen volledig zijn na te lezen.

Margo Gommers



Verslag van de lezingen van Rimpoche

Good life, good death onuitputtelijk thema

Vijf lezingen met thema's uit het boek van Gehlek Rimpoche stonden gepland voor het afgelopen voorjaarsbezoek. Helaas vervielen door onvoorziene omstandigheden de lezingen in Tilburg en Amsterdam. Van de overige drie leest u hier een inhoudelijk verslag.

In een overvolle Stevenskerk te Nijmegen promootte Rimpoche Gehlek op Amerikaanse wijze zijn boek "*Good Life, Good Death; Tibetan wisdom on reincarnation*".
Hij sprak over 'een goede dood' en 'een goed leven', feiten waar we allemaal mee te maken hebben. Vooral met de dood zullen we moeten leren omgaan, ook al proberen we de dood nog zo ver uit ons dagelijks leven weg te houden. M.b.t. reïncarnatie zei Rimpoche dat dat een cultuurbepaalde opvatting was, die hij in zijn boek aan zijn lezers niet wil 'verkopen', maar wil aanbieden als een mogelijkheid.
Als Rimpoche spreekt over *'een goede dood'*, dan gaat hij uit van het standpunt van de stervende. Wat ervaart deze? Wat maakt hij allemaal door in zijn stervensproces?
Als je niets weet van wat er dan gebeurt, doorloop je dat proces zonder enige voorkennis. Je kunt er dan niet mee omgaan, je kunt er geen invloed op uitoefenen. Als je er wél iets van weet, dan kan dat behulpzaam zijn, dan kun je de lichamelijke en geestelijke processen die zich dan afspelen 'hanteren'.
Wat betekent 'leven'? Voor Rimpoche betekent het: het samengaan van lichamelijke (genetische) en geestelijke (spirituele) aspecten. Elk mens krijgt volgens hem bij zijn ontstaan een lichamelijke blauwdruk (de genetische structuur) én een geestelijke blauwdruk (een blauwdruk van het bewustzijn) mee. Waar deze lichamelijke en geestelijke blauwdrukken bij elkaar komen begint een leven. Wanneer het lichaam en het bewustzijn uit elkaar gaan is sprake van dood.

Vrijheid

De scheiding van lichaam en bewustzijn is een gecompliceerd proces; het is ook een moeilijk proces, omdat ze zo lange tijd intens met elkaar verbonden zijn geweest. Het lichaam bestaat uit vier elementen: aarde (vlees, spieren, botten), water (allerlei lichaamsvochten), vuur (lichaamswarmte, spijsvertering) en lucht (de ademhaling). Tijdens het stervensproces zijn allerlei verschijnselen met betrekking tot deze vier elementen waar te nemen. Als je die verschijnselen herkent, kun je er wat mee doen. Of: je kunt daardoor



een stervende beter begeleiden.
'Een goed leven' is voor Rimpoche niet synoniem met een luxueus of comfortabel leven. Hij bedoelt met 'een goed leven' een leven met vrijheid. Niet de vrijheid die wij hier in het Westen vaak bedoelen: vrijheid van meningsuiting, vrijheid van handelen, economische vrijheid e.d. Rimpoche bedoelt met 'een leven met vrijheid' een leven dat niet beheerst wordt door woede, haat, obsessies, angst, verwarring e.d. De dagelijkse realiteit leert ons immers dat iedereen vaak enorm beheerst wordt door deze gedragsbepalende en vrijheidbelemmerende gevoelens. Denk b.v. maar aan 11 september 2001 of aan de verwondingen uit je eigen verleden.

Pijn verzachten

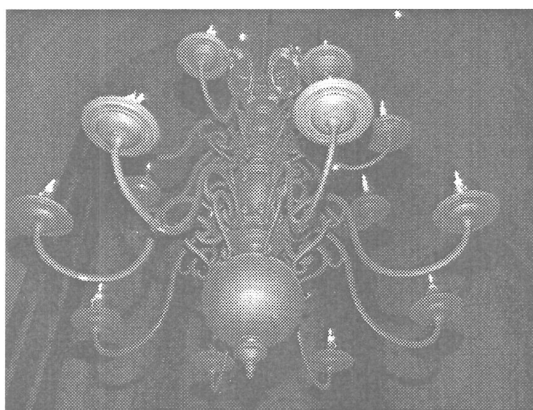
Waar gaat het nu om in het leven? Het gaat erom dat we in ons leven de kans krijgen deze verstorende emoties zoals haat, woede, angst, verwarring e.d. te veranderen in compassie. En dat kan, als we tenminste diep genoeg in de realiteit kijken. Als je deze omslag niet maakt, wordt de haat steeds groter. Dat brengt enerzijds rampen voort en brengt anderzijds jezelf grote schade toe. Geweld brengt geweld voort. Veel ziektes en ook depressies komen voort uit (weggestopte) gevoelens van haat en woede.
Kwaad worden is een natuurlijk gegeven, maar de kwaadheid de vrije loop laten, dat brengt schade teweeg. Je moet wat doen met die kwaadheid. En het



eerste wat je moet doen is er dieper in doordringen: vaarom roept een bepaald voorval dat gevoel van kwaadheid bij mij op? Wat wordt daardoor in mij geraakt/gekwetst? Bekijk het voorval nauwkeurig, analyseer het, ga op zoek naar de onderliggende zaken. Pas als je een diepgaande analyse hebt gemaakt, is het mogelijk de woede om te zetten in compassie.
We kunnen onszelf bevrijden van kwaadheid; het is een kwestie van (in-)zicht krijgen op of in de werkelijkheid. Breng daarbij de voorvallen terug naar je eigen situatie: waarom was jij vroeger zo boos op je ouders, waarom werd je zo kwaad op de machthebbers?
Het boek heeft Rimpoche geschreven in de hoop dat zijn kennis en zijn ervaringen op dit terrein de pijn van de individuele mensen kan verzachten. Heel bewust heeft hij in zijn boek niet expliciet over de boeddhistische leer geschreven: mensen willen niet in hokjes worden gestopt en zijn bang voor etikettering en religieuze instituties en organisaties. In zijn boek heeft hij de essentie van het spirituele pad proberen weer te geven, zonder in een of ander -isme te vervallen.

Neutrale geest

In een ruim bezette zaal in Den Bosch ging Rimpoche dieper in op het feit dat het Boeddhisme ons leert hoe om te gaan met lijden. Boeddha onderzocht in het diepste van zijn bewustzijn wat hij aan dat lijden kon doen: wat kon hij op mentaal niveau doen om de problemen in het leven te overwinnen? Hij vond een geneesmiddel om onze emotionaliteit en negativiteit te overwinnen. Dat geneesmiddel noemde hij 'nectar'.
Als je je negativiteiten overwint, overwin je ook je negatieve emoties en dan creëer je geen negatief karma (oorzaak) meer en dus heb je dan geen negatieve gevolgen meer. Het boeddhisme werkt als een homeopathische arts: het richt zich niet alleen op de bestrijding van de symptomen, maar vooral op het werken aan een genezing van binnenuit.
Boeddha heeft zich intensief beziggehouden met de vraag hoe je jezelf kunt helpen: wat heb je nodig om definitief van pijn en lijden af te komen? De basis van die hulp is de eigen verantwoordelijkheid. "Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen handelen; daarbij zullen goede handelingen goede dingen tot gevolg hebben en zullen handelingen die schadelijk zijn, vroeg of laat op mezelf terugslaan." Boeddha noemt dit 'karma'.
Lijden komt door karma en door de verstorende geestesfactoren. Negatieve emoties, zoals afkeer, haat, obsessie en angst, creëren negatief karma en positieve emoties, zoals liefde, mededogen, compassie en intelligent vertrouwen, creëren positief karma. Aan de basis van alles liggen onze emoties: ons leven wordt geregeerd door al die emoties.
Onze geest is in wezen neutraal, positief noch negatief. Onze geest is als een heldere, kristallen lampenkap; onze emoties zijn als gekleurde lampen achter die lampenkap. Afhankelijk van de kleur van de lamp, de kleur van onze emotie op dat moment, neemt de lampenkap de kleur van de lamp aan. De verantwoordelijkheid van het individu is: welke kleur lamp draai ik er in? Meteen komt dan de vraag op: Hebben we wel



te kiezen? Die vraag is moeilijk te beantwoorden, we zijn immers verslaafd aan negatieve emoties. Om vrij te komen van de verslaving is er het spirituele pad. Het pad dat ons helpt de verslavingen te overwinnen, ook wel aangeduid met training van de geest. We trainen ons dan om b.v. meer aandacht te schenken aan de positieve gedachten en emoties dan aan de negatieve. Mediteren is een probaat hulpmiddel bij deze training. Het gaat er in wezen om met je eigen geest te werken, dat die gaat herkennen en erkennen en vervolgens zachter en beter wordt. Zo kun je en moet je jezelf gidsen, leiden en coachen. Het boeddhisme reikt je hiervoor een methode aan, die vanaf Boeddha ononderbroken van leraar op leraar is doorgegeven en die inmiddels zijn effectiviteit meer dan bewezen heeft.

Goed leven, goede reïncarnatie

Het gaat er in wezen om hoe je leeft, hoe je met je 'gekleurde lampen' omgaat, of je die tijdig kunt verwisselen e.d. en het gaat er minder om dat je veel bidt en mediteert; dat zijn immers hulpmiddelen om je daden te ondersteunen. Het gaat dus in wezen om de vraag of mijn handelen beïnvloed/bepaald wordt door liefde, zorg, vriendelijkheid en mededogen of door woede, angst, obsessie en/of verwarring. Het leven van alledag beïnvloedt mij diepgaand, en dat is bepalend hoe mijn stervensproces zal verlopen.

De dood is immers onvermijdelijk, ook al proberen we die in ons leven zoveel mogelijk te vermijden. Wat nemen we mee als we dood gaan? Waar ben ik bang voor? Voor wat er daarna gebeurt? Waar is mijn 'ik' dan? Voor Rimpoche is het zeker dat we niet vernietigd worden of dat we verdwijnen in het niets. Er vindt een voortzetting plaats en dat kunnen we b.v. zien aan het feit dat jonge kinderen al aan iets verslaafd kunnen zijn. Reïncarnatie is in wezen een *voortzetting* en wordt vrij algemeen aangenomen. Wat er met de voortzetting gebeurt, is afhankelijk van wat wij nú doen.

Wat is goed?: alles wat te maken heeft met vriendelijkheid, zorg en liefde.

Wat is slecht?: als er geen rekening wordt gehouden met de gevoelens van anderen, gemeen, egoïstisch en zelfzuchtig handelen, je niets aantrekken van het leed van anderen.

Als je iemand, inclusief jezelf!, beschadigt, is dat negatief, slecht. Als je iemand, inclusief jezelf!, helpt, is dat positief, goed.

Tenslotte: een goed leven leidt tot een goede reïncarnatie. Daarbij kun je alleen jezelf helpen: je bent je eigen beschermer, je bent je eigen gids. Derden kunnen je eigenlijk niet beschermen; ook dat is immers de verantwoordelijkheid van jezelf.

Ook in Utrecht, waar ruime belangstelling was voor de lezing, sprak Rimpoche over onze verslaving aan onze gedachten en emoties en over de methode om aan die verslaving te ontworstelen.

Peter van Wanrooij, Michel Kappen

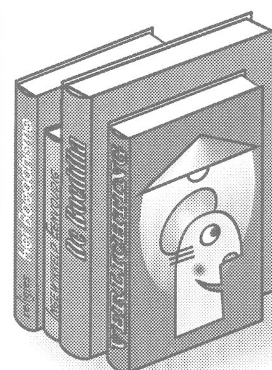




Vuurpuja

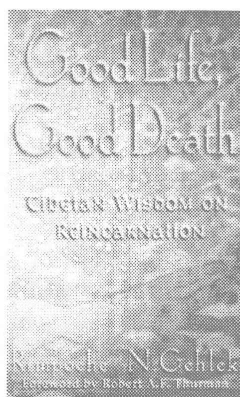
In de weken voorafgaand aan het voorjaarsbezoek van Rimpoche hebben Marianne en Piet Soeters, Ineke Vrolijk, Carel Weevers en Marianne de Kok een Vajrayogini-retraite gedaan. Een dergelijke retraite wordt afgesloten met een Vuurpuja, waarbij talrijke ingrediënten onder het zeggen van gebeden en mantra's in het vuur worden geworpen. Op zaterdag 4 mei werd deze Vuurpuja verricht door Gehlek Rimpoche in de tuin van De Refter in Ubbergen. Een dertigtal mensen volgden dit offer- en zuiveringsritueel waarmee de retraite voor de vijf retraitanten werd bezegeld. Hierbij een foto-impressie

BOEKRECENSIE



Good life, good death;
'Tibetan Wisdom on Reincarnation' door Rimpoche Gehlek

Bewustzijn is tijdloos



Rimpoche in een boek. Het is een rare gewaarwording na jaren van cassettebandjes en transcripten. Ik ben blij en trots dat zijn prachtige lessen eindelijk voor een breed publiek toegankelijk zijn, onmiskenbaar in zijn eigen stijl: verstrekkende inzichten op een lichte, bijna terloopse manier gebracht, met veel verhalen, humor en gevoel voor onze westerse twijfels en problemen. Maar ik mis de intimiteit, de grapjes met zijn leerlingen tussendoor en de eeh´s en aah´s van de levende lessen. Wie dat niet kent, zal het echter ook niet missen.

Waar gaat het boek over? Zoals de titel al aangeeft: leven, dood en reïncarnatie. Maar net als bij zijn lezingen behandelt hij meer dan de titel doet vermoeden. Het boek begint met een persoonlijke uiteenzetting. Hoewel Rimpoche zelf een erkende, gereïncarneerde lama is, heeft hij veel twijfels over reïncarnatie gehad. Hij herinnert zich niets van vorige levens. Zijn conclusie is dat reïncarnatie een sterk cultureel bepaald begrip is. Toch heeft hij uiteindelijk een sterk en onwankelbaar geloof in reïncarnatie ontwikkeld. Niet door logische argumenten - je kunt het niet bewijzen of ontkennen - maar vanuit een diep inzicht in bewustzijn, een 'deeper consciousness at heart level'. Vooralsnog is het belangrijk de reïncarnatie-gedachte het voordeel van de twijfel te geven, adviseert hij, want dat verandert je perspectief op het leven.

Wie ben ik?

Maar wat gaat er nu dóór, wil je als nuchtere Westerling graag weten? Rimpoche geeft de boeddhistische visie. Je zou het de Wet van Behoud van Bewustzijn kunnen noemen.

Er wordt geen nieuw bewustzijn geboren en er gaat ook geen bewustzijn verloren bij de dood. Bewustzijn is in die zin tijdloos. Het lichaam kun je vergelijken met een huurwoning. Identiteit bestaat slechts door de referentiepunten van tijd, naam en gebeurtenissen. Welke identiteit dit bewustzijn precies aanneemt, wordt bepaald door karma, vormende krachten die optreden als gevolg van ons handelen, dat weer wordt gestuurd door onze gewoonten. En daar beginnen de problemen. Want we zijn over het algemeen in de ban van negatieve emotionele patronen, en die leiden tot levensvormen, situaties en ervaringen vol lijden. Aan de hand van herkenbare voorbeelden uit het dagelijks leven legt Rimpoche uit wat woede en gehechtheid met ons doen, en hoe ze voortkomen uit een diepge
wortelde misvatting over wie we zijn. De eigenlijke vijand van mijn geluk zit namelijk in mezelf, het is Ego: het idee dat ik de allerbelangrijkste ter wereld ben. Het omzetten van al deze negatieve emoties in hun positieve tegenhangers geduld, zuivere liefde en compassie is een centraal onderdeel van de boeddhistische beoefening. In feite is dit waartoe je je verplicht bij het nemen van Toevlucht.

In het laatste deel van het boek geeft Rimpoche praktische richtlijnen. Bijvoorbeeld hoe je moet mediteren op basis van Allen Ginsberg´s gedicht Do the meditation Rock met onvergetelijke zinnen zoals: 'If you can't think straight and you don't know who to call, it's never too late to do nothing at all.' Ook vertelt hij hoe je de dood ten goede kunt keren: 'Zorg dat je je zaken goed hebt geregeld en kunt loslaten, maak jezelf vertrouwd met het stervensproces zodat je niet in paniek raakt en je kunt concentreren en richt je op de positieve dingen die je hebt gedaan.' Kortom: de belangrijkste adviezen op een rij, voor het geval je niet de kans krijgt om verder nog iets over boeddhisme of spiritualiteit te lezen.

Alles bij elkaar is het een toegankelijk en aansprekend boek voor beginners, met waardevolle invalshoeken en details voor meer gevorderde boeddhisten. Het bevat eigenlijk alles wat Rimpoche door de afgelopen jaren heen in zijn openbare lezingen heeft verteld. Of, zoals Z.H. de Dalai Lama zegt in de inleiding: 'I am sure there is much in this book to attract and inspire people.'

Marion Wierda

Rimpoche Nawang Gehlek, Good Life, Good Death; Tibatian wiskom on reincarnation,
USA editie: New York: Riverhead Books, 2001, ISBN 1-57322-196-1, 32,-
UK editie: Penguin Books, 2002, ISBN 0718145313, 23,76
Duitse editie: Leben ist Sterben, Sterben ist Leben - Das Vermächtnis eines grossen Tibetischen Meisters
Verlag Ansata, ISBN 3-7787-7193, 18,-.



Ontwikkelingen van Jewel Heart in Den Bosch

iddels wordt in Den Bosch al een tal jaren door Jewel Heart voorlichg gegeven en worden lessen vergd over Boeddhisme volgens de etaanse traditie, zoals Rimpoche hlek die aan ons overdraagt. Ook ar groeit de belangstelling en wordt zocht naar een passende vorm.



dit moment is er in Den Bosch een cholingsgroep en een Lamrim-groep. De sen van de inscholingsgroep worden geven in een huiskamer en die van de mrim-groep in een gehuurde ruimte. rlijks zijn er lezingen van Rimpoche. In verleden was er ook een open meditatie-avond.

zien de belangstelling in Den Bosch voor o.a.de ngen, ontstond het afgelopen jaar de vraag wat we den kunnen doen om deze geïnteresseerde men- beter van dienst te kunnen zijn als zij zich verder en verdiepen in het Boeddhisme. Ook kwamen vra- aan de orde over profilering en toekomstvisie van vel Heart in Den Bosch. Een stuurgroepje (Ieta, st, Martin, Marjolein, en Henk) nam zich voor om meningen die in Den Bosch leefden te verzamelen, vel bij de mensen van de inscholingsgroep als van Lamrim-groep. Hieronder volgt een samenvatting de reacties.
n kan zich over het algemeen vinden in een duideer profilering van de activiteiten in Den Bosch. Maar reacties maken duidelijk dat het gaat om één vel Heart en dat men graag spreekt over *dat* Jewel art in Den Bosch. Voor een beperkt aantal mensen Den Bosch nu de plek waar ze de lessen volgen, ar die zouden zij ook volgen als die ergens anders den worden gegeven. Ongeveer 40 % van de en die in Den Bosch de lessen volgen, komen ook kelijk uit Den Bosch.
n eigen ruimte zou misschien in de toekomst haalar zijn, maar dat is afhankelijk van het aantal leden hun enthousiasme om de daar aangekoppelde en uit te voeren. De meesten vinden de huidige atie, waarin een groep in een huiskamer de lessen gt, geen probleem.

Men wil er wel voor waken om niet de richting uit te gaan van 'zieltjes winnen'.

Streven

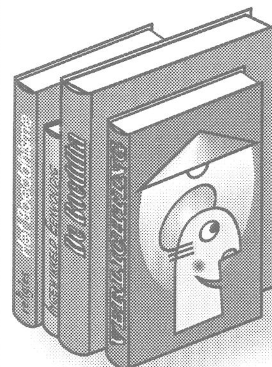
Iedereen is er vóór om jaarlijks een inscholingsgroep te starten, maar is zich bewust van de afhankelijkheid van het aantal geïnteresseerden en ook de beschikbaarheid van een groepsbegeleider vanuit het Centrum in Nijmegen. Volgens sommigen moet er wel naar gestreefd worden dat er groepsbegeleiders komen die uit Den Bosch zelf afkomstig zijn.
De meesten geven te kennen dat ze het goed vinden dat er de mogelijkheid is om in te stappen bij bestaande groepen. Het is de groepsbegeleider die daar uiteindelijk over beslist.
Ook open meditatie-avonden en gespreksgroepen vinden velen een goede bijdrage aan het aanbod in Den Bosch, maar ook hier weer geldt: als er voldoende interesse is en er mensen zijn die daarin de taken kunnen uitvoeren. Wat dat laatste betreft werd duidelijk dat mensen uit Den Bosch zich daarvoor beschikbaar stellen.
Alle mensen gaven aan voorstander te zijn van het benoemen van zowel contact perso(o)n(en) voor de verschillende groepen in Den Bosch als iemand die de contacten met het Centrum in Nijmegen onderhoudt. Voor een actief groepje mensen dat activiteiten kan organiseren ter bevordering van de saamhorigheid en die eventueel de activiteiten zoals de lezingen kan coördineren, was 'op vaste basis' niet zoveel animo, maar men wilde wel ad hoc beschikbaar zijn voor allerlei activiteiten.
Deze samenvatting is gemaakt uit de schriftelijke reacties die er waren op een schrijven van het stuurgroepje. Ook is rekening gehouden met de verslagen van de discussies die in de twee groepen zijn gehouden.
Voor verdere informatie kun je terecht bij de Ieta de Kok, contactpersoon en ook lid van het stuurgroepje dat zich met deze ontwikkeling heeft beziggehouden

Henk Dolfing

The Principal Teachings of Buddhism van Tsongkhapa

becommentarieerd door Pabongka Rinpoche

BOEKRECENSIE



Dit kleine juweeltje is een commentaar op The Three Principal Paths van Tsongkhapa. In werkelijkheid is het een verzameling aantekeningen, gemaakt door leerlingen tijdens lessen van de grote meester Pabongka Rinpoche. Het is geredigeerd door een van die leerlingen: Geshe Lobsang Tharchin. Het begint dan ook met een introductie van zijn hand. Meestal halen dergelijke introducties het niet tot de recensie, maar deze verdient een vermelding, omdat Geshe Lobsang Tharchin een link legt tussen de lezer en Pabongka Rinpoche en uiteindelijk met Tsongkhapa. Dit doet hij door op een verfrissende wijze te vertellen over zijn jeugd (en de toen uitgehaalde kwajongensstreken) en over de manier waarop hij in contact kwam met de Dharma en later met Pabongka Rinpoche zelf. Zodoende laat hij zien hoe levend de zeshonderd jaar oude woorden zijn en geeft hij je een gevoel deel uit te maken van een zeer lange overleveringslijn.

In het kader van deze overleveringslijn nog even iets over de grote meester Pabongka Rinpoche.
Pabongka Rinpoche was een van de grootste leraren en beoefenaars van de 20e eeuw en hij is/was leraar van veel leraren van de generatie vóór Rimpoche Gehlek, zoals Kyabje Trijang Rinpoche en Kyabje Ling Rinpoche. Pabongka Rinpoche stond voorheen niet in de officiële overleveringslijn van Z.H. de Dalai Lama, maar deze heeft er zelf voor gezorgd dat Pabongka in zijn overleveringslijn werd vermeld. Op zijn beurt was het Pabongka Rinpoche die er persoonlijk op aandrong dat, hoewel de bezittingen van de overleden abt van Gyuto Khenpo, Tashi Namgyal, reeds verdeeld waren en er dus geen geld was voor een zoektocht, deze zoektocht alsnog plaats zou vinden. Volgens Pabongka Rinpoche zou de reïncarnatie van groot belang zijn voor de Dharma en voor een uitzonderlijke grote groep mensen. En deze reïncarnatie zou gevonden worden in Lhasa, zodat de kosten van de zoektocht minimaal zouden zijn. Deze reïncarnatie werd gevonden in de persoon van Rimpoche Gehlek. De verbinding die wij dus als Jewel Heart'ers en eventuele-leerlingen van Rimpoche Gehlek met Pabongka Rinpoche hebben, is veel hechter dan men zou vermoeden.



Het boek zelf bestaat uit vier delen: The Preliminaries, The First Path: renunciation, The Second Path: the wish to achieve enlightenment for the sake of every living being en The Third Path: - the correct view. Op zich is de brontekst al heel bijzonder en het is een teken van groot leraarschap om zo'n heldere en beknopte tekst van zinnig commentaar te voorzien. Daar blijft het echter niet bij. Door talrijke verhelderingen laat Pabongka Rinpoche de foute interpretaties, die er bij iedereen in kunnen sluipen, in het niets oplossen, als mist in de zomerochtendzon. Maar de kracht van dit boek zit vooral in het feit dat Pabongka Rinpoche het projectmatige, dat in de Three Principal Paths zit, duidelijk naar voren haalt. Daarmee bedoel ik dat hij bij al de stappen, zoals ze in de brontekst staan, aangeeft hoe je weet bij welke stap je bent, hoe je het resultaat van je inspanningen kunt meten, hoe je dus weet of je een stap 'af' hebt, maar ook wat het verband is tussen de stappen onderling en met de stappen van de lamrim. Dit alles op een persoonlijke en indringende, no-nonsense manier.
Dat maakt dit boekje al met al tot een must om in huis te hebben en er af en toe je koers mee te controleren. Een kostbare combinatie van een leerboek en een reisgids, maar vooral een goede metgezel.

Onno de Haas

Tsongkhapa, *The Principal Teachings of Buddhism; commentary by Pabongka Rinpoche*, New Jersey, Mahayana Sutra Tantra Press, 1988, ISBN 0918753090, 209 blz., 7,94



Len Kosse 70 jaar!

Op zaterdag 25 mei j.l. vierde Len dat ze zeventig jaar werd. Ze vierde het in Valmonte in Berg en Dal. Vele Jewel Heart'ers waren van de partij en er was een zeer geani-
neerde sfeer. Dochter Friek vergaste haar moeder en lle aanwezigen met een kritische edoch humoristi-che vergelijking tussen het katholicisme en het boed-hisme. Voor de niet-aanwezigen hierbij enige citaten it de hilarische voordracht van de dochter in nonnen-leren:

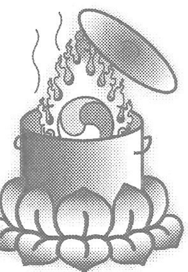
en – gij en ik – wij horen bij elkaar…
Zoals het manke duifje ooit kroop uit het glanzende i, zoals het allergie gevende kaf eens verbonden was net het maagvullend koren…Zó zijn gij en ik - ik en ij – innig met elkaar bonden:
en katholieke wortel met een boeddhistische twijg!
En daarom ben ik hier, uw katholieke wortel, om amen met u uw zeventigste verjaardag te vieren, als vortel en tak, als acht uur en journaal, als koek en opie.
Vant hebt gij niet, in de regen van het leven, de tormvloed van het bestaan, de orkaan het menszijn, et achtvoudig pad ontdekt… maar ik denk dan, tja , et achtvoudig pad ? Leiden niet alle wegen naar Rome?
En spreekt gij niet van karma, het kasboekje van het even… en staat er niet geschreven: gelijk men zaait al men oogsten?
En beleeft gij niet regelmatig flitsen van inzicht, ja, flitsen van inzicht… totdat zo'n flitsend inzicht met een plof op jouw deurmat valt. Want ja, Len, het is onze overheid – die, hoe lafhartig ook- jou voor deze flitsende inzichten bekeurt.
Want Len, jij wil wel matigen. Behalve als je in je auto langs 's heren wegen raast. Maar ik persoonlijk zeg altijd: geniet nooooit met mate.
En is het niet het toppunt van onthechting dat ge kunt zeggen 'ik heb alles al'?

Ja Len, je bent een bewogen vrouw… alhoewel je slechts weinig beweegt. Alleen af en toe een doopduikje in het zwembad. Dan gaat ge koppie onder en komt ge al worstelend weer boven.
Want Len, jij bent een echt doorzettertje. Zeit ge vroeger niet al: "Kan Lenie zelluf." Maar ook God houdt van eigenwijze mensen, al heeft ie …. nou …. ja… eh…. Ja Len – gij en ik, ik en gij – wij horen bij elkaar…Zó zijn wij innig met elkaar verbonden: een katholieke wortel met een boeddhistische twijg!

Een nieuw huis van Jewel Heart, dat wilt ge graag. En ieder huisje heeft recht op z'n kruisje: ik en de mijnen willen daarom een steentje bijdragen. Moge de zegen van God en alle Boeddha's erop rusten.

Het was een gezellige bijeenkomst waar een heuse Jewel Heart-sfeer te bemerken viel. Len zelf, stralend middelpunt van de dag, laat weten dat met alle giften van de feliciteerders in totaal een bedrag van 715 euro wordt overgemaakt naar Jewel Heart t.b.v. een nieuw pand.

Peter van Wanrooij



Uitnodiging

voor de jaarlijkse afsluitdag Jewel Heart Mandala

Zoals we de laatste zes jaar gewend zijn, zal er ook dit jaar weer een gezamenlijke activiteit zijn ter afsluiting van het jaar. Deze afsluitdag zal dit jaar plaatsvinden op zaterdag 29 juni vanaf 14.00 uur ons centrum in Nijmegen.
/e hebben deze keer gekozen voor de vorm van een cknick-markt. Het is de bedoeling dat iedereen die omt zelf iets te eten meebrengt (zoveel als je zelf op unt). Er is een vrieskistje in de kelder, zodat je ook an tevoren al iets kunt bakken en invriezen. Er is een agnetron en een gasfornuis om e.e.a. op warmen. Voor de drankjes wordt gezorgd door de etcafé-ploeg. De opbrengst uit de verkoop hiervan al naar de huisvestingspot gaan. (overigens: de opbrengst tijdens de retraite uit verkoop van soep en hapjes bedroeg zo'n 700 Euro!, mooi toch?)
Daarnaast kan iedereen iets meenemen om te verkopen (geen rommel en niet teveel, een paar mooie dingen is genoeg, bijvoorbeeld (boeddhistische/ filosofische) boeken, Boeddhabeelden, kunstvoorwerpen, al dan niet zelf gemaakt, planten(stekjes) etc.). Zelf een prijssticker erop en klaar. Ook hierbij geldt: de opbrengst zal gebruikt worden voor de aanschaf/ inrichting van een nieuw pand voor Jewel Heart. Wat niet verkocht wordt zelf graag weer meenemen. Het zou leuk zijn als er wat mensen muziek willen maken, gedichten voordragen, iets willen knutselen met de kinderen o.i.d. We laten ons verrassen!

Contactpersoon: *Karin Wilbrink.*

Een foto-verslag van de Lam Rim retraite


JEWEL HEART

Redactie:
Margo Gommers
Paul Oud
Paul van Veen
Peter van Wanrooij
Karin Wilbrink

Oplage: 250

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van: Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie, Dominicanenstraat 2 b, 6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen: 024-322 69 85.

E-mail: secretariaat@jewelheart.nl,

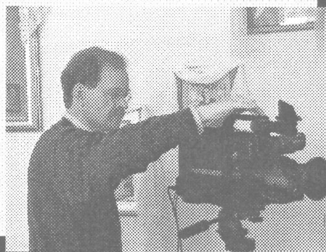
Website: www.jewelheart.nl .

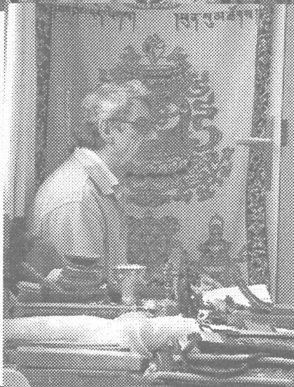
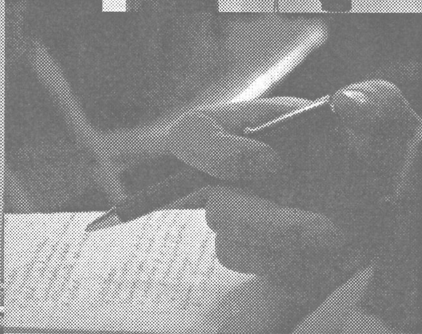
Postbank: 5712289.

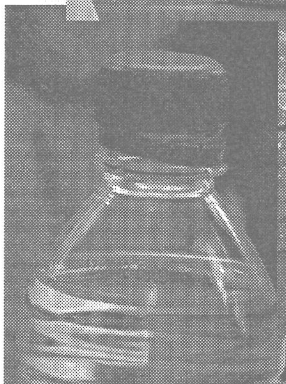
Abonnement: 10,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij: 21 sept 2002

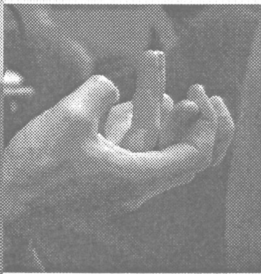
Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme. Het is een organisatie zonder winstoogmerk. De spiritueel leider is Rimpoche Gehlek .

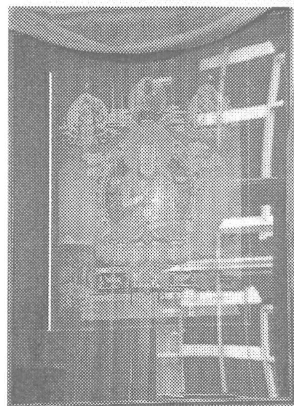
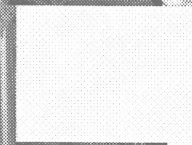
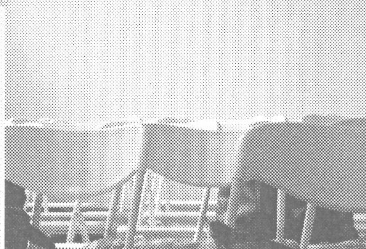



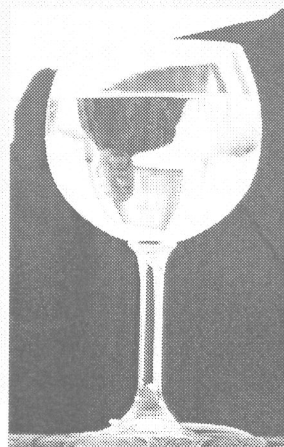












JEWEL HEART NIEUWSBRIEF

Jaargang 12 nummer 3 september 2002

GEHLEK RIMPOCHE OVER JEWEL HEART EN HAAR EMBLEEM

Tijdens het weekend 'Love and Compassion' in januari 1992 gaf Gehlek Rimpoche uitleg over de naam, doelstelling en embleem van Jewel Heart. Deze basisinformatie over de organisatie is voor iedereen, en vooral voor mensen die net kennismaken met Jewel Heart, prettig om (weer) eens helder op een rij te krijgen. Hieronder leest u een samenvatting van wat hij destijds zei over deze basis van Jewel Heart

Toen we met onze groepen begonnen, zochten we een naam waar de Westerse geest zich mee kan identificeren. Ik had in gedachten: 'juweel', dat het innerlijke pure wezen van elk mens symboliseert. Eén van mijn vrienden van het eerste uur kwam met: 'hart', de warmte van het menselijk hart, de basis van de mens. Zo kozen we voor *Jewel Heart*.
Het geeft aan dat het niet gaat om iets buiten ons, maar om iets ín ons.
De hoofdreden voor een naam in het Engels is dat de Engelse taal algemeen verbreid is en de naam daardoor betekenis heeft voor Westerse mensen.
Er is nog een andere reden: afstand van de Tibetaanse cultuur. Als het boeddhisme naar het Westen gaat, past het zich aan aan de Westerse cultuur; het moet ook bij Westerse mensen werken, integreren in het Westers leven. Je moet geen Tibetaanse cultuur overplanten. Oorspronkelijk waren namen in het Sanskriet; wij maakten er Tibetaanse namen van en nu is het tijd om Westerse namen te gebruiken, om het te integreren in het Westen. Om deze twee redenen gebruiken we de naam *Jewel Heart* in plaats van een Oosterse naam.
De naam heeft een letterlijke, een diepere en een geheime of verborgen betekenis. Het is hier echter niet de juiste plaats en gelegenheid daarop in te gaan."

Het embleem

"Het vroeg veel tijd om het Jewel Heart-embleem te ontwikkelen. Het had nogal wat voeten in de aarde om het idee vorm te geven. Ik had wel een bepaald beeld in mijn hoofd, maar daar ik nog geen lijn recht kan trekken, kon ik het niet overbrengen op papier. Verschillende pogingen om mijn idee door een kunstenaar uit te laten werken, mislukten. Om de uiteindelijke vorm tot stand te brengen was er een Nederlandse nodig, Jewel Heart lid Marian van der Horst. Zij heeft de uiteindelijke versie gemaakt.
Als je zo naar het midden van het embleem kijkt, zie je iets wat lijkt op



REDACTIONEEL

De draad is al weer even opgepakt na de zomervakantie. Hoewel, voor velen is er sprake van een nieuwe draad: De mensen die net met de inscholing zijn begonnen, De mensen die een nieuwe 'job' hebben door de reorganisatie, en ook de nieuwsbrief is in een ander jasje gestoken. De inhoud is als vanouds. Misschien zelfs letterlijk, want we hebben uit onze archieven een 'oudje' tevoorschijn getoverd. Met dit 'nieuwe begin' leek het ons aardig iedereen weer eens te laten lezen over de keuze van de naam van Jewel Heart en ons embleem en over de doelstellingen waaruit ze zijn afgeleid.
En verder zijn er 'info van allerlei' en achtergronden te vinden.
Wij wensen iedereen veel leesplezier en wensen ieder een goed 'studie- en meditatiejaar'!

De redactie

het yin-yang teken, maar het heeft drie delen in plaats van twee. Dat staat voor de drie juwelen. Die symboliseren drie dingen. In ons gewone dagelijkse leven symboliseert het 'geboorte', 'dood' en 'tussenstaat' (bardo). Dat is onze basis. In de spirituele praktijk symboliseert het Boeddha, Dharma en Sangha. Op het uiteindelijke resultaatniveau verzinnebeeldt het de drie manifestaties dharmakaya, sambhogakaya en nirmanakaya.
Het onderste deel van het embleem is een lotus. De lotus groeit vanuit de modder, maar is zelf vrij van modder. Het is net als met ons leven: wij leven in samsara, wij zijn doordrenkt van lijden, maar we kunnen daar als een gezuiverd wezen uitkomen. De lotus symboliseert ook mededogen en barmhartigheid. Een lotus is aantrekkelijk voor mensen, mensen houden ervan, en daarom is het ook symbool voor liefde. Als zodanig kan het mensen gelukkig maken, hun lijden verlichten; dat is de compassie. Dus je hebt liefde en mededogen.
Het vuur rondom het beeld is het vuur van wijsheid. Vuur heeft de kracht van verbranden. Als je hout op het vuur gooit, verbrandt het. Op dezelfde wijze verbrandt het vuur van de wijsheid de onwetendheid. Dus het verbrandt de waanvoorstellingen of storende mentale factoren.
Wijsheid en liefde-mededogen zijn zo onafscheidbaar verbonden, niet gescheiden van ons normale dagelijkse leven ofwel geboorte, dood en tussenstaat. Ook onafscheidelijk verbonden met Boeddha, Dharma en Sangha en even onafscheidbaar van dharmakaya, sambhogakaya en nirmanakaya. Dat alles samengevoegd, dat is dit embleem."

"In het kort betekent het: het pad dat door Boeddha, Dharma en Sangha gegeven is, is in staat onze gewone staat van dood, tussenstaat en wedergeboorte te transformeren tot het buitengewone dharmakaya, sambhogakaya en nirmanakaya. Dat gebeurt door het pad van liefde-mededogen en wijsheid. Het is dus niet zo maar een van de Tibetaanse gelukssymbolen, maar een logo met veel betekenis. Je kunt daarin het werk zien dat we doen: onze gewone dood, tussenstaat en wedergeboorte transformeren tot het buitengewone dharmakaya, sambhogakaya en nirmanakaya. Dat betekent dat je niet alleen werkt op het mahayana pad, maar ook op het vajrayana pad. Telkens als je naar het embleem kijkt, krijg je deze informatie en daarmee een belangrijke boodschap."

Doelstelling

"De onderstaande beginselverklaring vormt als geheel de letterlijke of uitwendige doelstelling. De meer diepgaande doelstelling van Jewel Heart ligt daarin besloten: het bevorderen van innerlijke ontwikkeling en het



vertalen van meditatieve stadia van liefde en mededogen in effectieve handelingen. We proberen dus niet zozeer de Tibetaanse traditie te behouden, maar vooral de voordelen die deze traditie biedt, te vertalen naar onze Westerse situatie.
De geheime of verborgen doelstelling van Jewel Heart is het -Tibetaanse- letterteken AH. AH is het principe van het leven, de grondtoon. Alle klankuitdrukkingen, alle letters, zijn gebaseerd op AH. En daarom is AH de fundamentele klank. AH drukt daarom ook de leegte uit. Dit is ook de reden waarom in veel Oosterse religies OM AH HUNG zo belangrijk wordt geacht. Van de drie klanken OM AH HUNG vertegenwoordigt AH de spraak. De belangrijkste activiteit van de Boeddha en zijn volgelingen was de activiteit van het woord. Wat ze lichamelijk hebben gedaan is niet zo belangrijk. Ze hebben echter hun ervaring gedeeld met anderen door middel van de spraak, door les te geven. Daarom is de spraak zo belangrijk. En dat is de reden waarom we de AH als de geheime of verborgen doelstelling van Jewel Heart hebben gekozen", aldus Gehlek Rimpoche

De beginselverklaring die hieruit is ontstaan is als volgt:

Jewel Heart wijdt zich aan het behoud van het Tibetaans boeddhisme en de beoefening van deze rijke traditie binnen de context van het huidige Westerse leven.

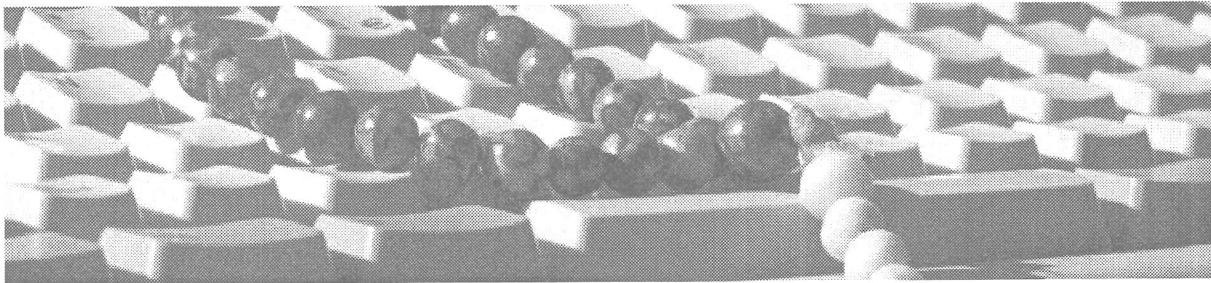
Wie publicaties van Jewel Heart leest, komt regelmatig deze beginselverklaring tegen en de werkwijze die daaruit voort is gekomen:
Door middel van diverse activiteiten, zoals openbare programma's, studiegroepen, retraites en het meewerken aan culturele gebeurtenissen, probeert Jewel Heart de innerlijke ontwikkeling te bevorderen. Haar programma's onderwijzen methoden om de meditatieve toestanden van liefde en mededogen te vertalen in effectief handelen. Jewel Heart's spirituele leider, Rimpoche Gehlek, heeft zich verplicht om deze doelen dichterbij te brengen door middel van lesgeven en door de beoefening van de traditie van Je Tsongkhapa en Zijne Heiligheid de Dalai Lama.
En dat is de basis waarop Jewel Heart is gebouwd.

Verschenen in Jewel Heart Nieuwsbrief van juni 1992

INFO SPECIAAL VOOR JEWEL HEART LEDEN

Jewel Heart Nederland heeft sinds 1997 een eigen website. In die tijd hebben meer en meer mensen de site bezocht. Vorig jaar telden we 4976 bezoekers, en alleen al in de maand van het voorjaarsbezoek van dit jaar 600 bezoekers. Intussen zijn er uit al 78 verschillende landen over de hele wereld bezoekjes geregistreerd. De buitenwereld weet Jewel Heart Nederland te vinden. De nieuwste aanwinst: infopagina's speciaal voor leden.

An Mens



In 1997 ben ik naar de Jewel Heart Joyful Summer Retreat in de VS geweest. Nu je dit leest is er zojuist weer een voorbij. Ieder jaar in de late zomer komen in Amerika mandala leden vanuit de VS Singapore en Maleisië en soms ook uit Nederland bij elkaar om een week lang in een prachtige bosrijke omgeving naar de lessen van Gehlek Rimpoche te luisteren. Het is een feest van ontmoetingen van mensen die, hoewel ze vaak ver uit elkaar wonen, één ding gemeen hebben, ze zoeken allemaal hetzelfde: de weg, wég van het negatieve naar het Positieve.'

Die retraite in 1997, het jaar dat Rimpoche de 'Odyssee naar Vrijheid' het licht deed zien, gonst nog steeds in mij na.

Het is in deze periode geweest dat het idee van de website is ontstaan. Ik was daar samen met Marianne Soeters. Zij steunde het idee dat ik in navolging van Jewel Heart Amerika een website zou opzetten. Zodoende zou de Nederlandse Jewel Heart Sangha op een moderne manier met onze achterban thuis en zelfs in Amerika kunnen communiceren. Sinds die tijd is onze website flink gegroeid. Dat ging samen op met de stormachtige groei die Jewel Heart doormaakte.

Intussen zijn het internet en e-mail voor velen een vertrouwd verschijnsel geworden en vonden velen de weg naar onze website om de laatste informatie over introductieavonden en cursussen te vinden.

Jewel Heart Leden Info

Dit seizoen stellen we een nieuwe service voor! De website krijgt nu, naast de bekende informatie ook pagina's speciaal voor mandala leden.

Het meest in het oog springend is de *mededelingen pagina* waar informatie staat over alle actuele zaken van binnen en buiten, bezoeken van leraren en andere gasten, interessante tv uitzendingen (denk aan de B.O. S.), de meditatiedag, het verschijnen van een interessant boek - alles wat voor ons van belang kan zijn. Een deel van die info staat ook in de Nieuwsbrief. Maar in de tussenliggende periodes, tussen twee Nieuwsbrieven in, komen de aller-actueelste berichten op de nieuwe *Ledeninfo* pagina's te staan.

Handig is ook de overzichtelijke *kalenderpagina* waar alle data bij elkaar staan.

Afgelopen seizoen hadden we zelfs een primeur. Tijdens het voorjaarsbezoek van Rimpoche konden wij dankzij Paul van Veen *iedere dag* prachtige sfeerfoto's van de retraite laten zien. Actueler kon niet! Verder is het leuk te weten dat onze bibliotheek op deze info-pagina's haar nieuwste aanwinsten gaat aankondigen. Zo zijn er allerlei handige en leuke informatiepagina's.

Heb je zelf interessante nieuwtjes? Geef ze door aan: postmaster@jewelheart.nl

Laat gerust eens weten wat je er van vindt, ideeën zijn altijd welkom.

Veel kijk en leesplezier!

BOEDDHISME EN PSYCHOTHERAPIE



Boeddhisme en psychotherapie zijn beide veelomvattende begrippen. Er zijn overeenkomsten en verschillen. Verwarring ligt op de loer als men de twee begrippen niet helder onderscheid. Peter van Wanrooij onderzocht wat Han de Wit hierover zegt en heeft een 'vrijmoedige weergave' gemaakt van het artikel "*Een boeddhistische visie op psychotherapie en meditatie*" en een lezing die Han de Wit hield bij Jewel Heart in januari 2001.

Peter van Wanrooij

Zowel boeddhisme als psychotherapie houden zich bezig met het lijden dat wij als mensen ervaren. Beide onderzoeken de menselijke geest, zij het om heel verschillende redenen.

In het boeddhisme gaat het om de transformatie van de mens, dat hij op een andere manier om kan gaan met de werkelijkheid om hem heen, dat hij de existentiële werkelijkheid een plaats kan geven in zijn leven. Het boeddhisme werkt zodanig via bepaalde wegen, dat we te zijner tijd *vrij* zijn *van lijden*.

De psychotherapie probeert het lijden dat we in het dagelijks leven ervaren tot *hanteerbaar lijden* te maken. In de psychotherapie gaat het er over wat er gebeurt als we het existentiële lijden niet onder ogen kunnen of durven zien..

Existentieel lijden

Boeddhisme en psychotherapie hebben het niet over hetzelfde lijden.

Het boeddhisme heeft het over de volgende vormen van lijden, die ook wel worden aangeduid met de term 'Drie Kenmerken van Bestaan':

A Het lijden onder de volgende acht soorten van *pijn*: geboorte, ziekte, ouderdom, sterven, niet krijgen wat we willen hebben, wel krijgen wat we niet willen hebben , proberen te krijgen wat we willen hebben en proberen te behouden wat we willen houden.

B Het lijden onder de *vergankelijkheid*: niets heeft het eeuwige leven, alles wat ontstaat vergaat weer. Als we ons tegen deze veranderlijkheid verzetten, lijden we.

C Het lijden onder het zoeken naar 'vaste grond', naar zekerheden zoals vaste opvattingen, vaste gewoonten, vaste manieren van kijken en interpreteren, vaste beelden die we hebben van onszelf en onze omgeving (*egocentriciteit*). De werkelijkheid van ons bestaan is volgens de boeddhistische visie veel meer omvattend dan onze individuele beleving; de werkelijkheid van ons bestaan is de *totale* situatie, niet alleen mijn, onze, deze, die of dergelijke situatie. Dit soort lijden wordt ook wel omschreven als het lijden aan onwetendheid, omdat men niet beseft hoe de totale werkelijkheid werkelijk werkt en in elkaar steekt, waardoor het ego zo'n indringende rol speelt.

Het boeddhisme streeft naar de bevrijding, het opheffen van deze drie vormen van lijden, die gezamenlijk worden aangeduid met de term 'existentieel lijden'. Niet door er aan te ontsnappen, maar door er vrede mee te sluiten waardoor dit soort lijden niet langer het aangrijpingspunt is voor ontkenning, afweer en agressie en het lijden dat daardoor ontstaat. Integendeel, voor het boeddhisme worden deze vormen van lijden aangrijpingspunten voor levensmoed en compassie. He boeddhisme richt zich dus op een fundamentele transformatie van onze levenshouding.

Neurotische patronen

Het lijden waar het in de psychotherapie over gaat, heeft een andere grond: op een bepaald moment komen zoveel aspecten van existentieel lijden bij elkaar dat het op een bepaald moment/voor een bepaalde tijd onhanteerbaar voor iemand wordt. Om onszelf te beschermen, plaatsen we ons (bewustzijn) dan als het ware buiten dat existentiële lijden; we isoleren ons van de totale werkelijkheid om ons heen. Als we ons echter te lang distantiëren van het existentieel lijden, wordt ons leven bepaald door de neurotische patronen in ons denken, spreken en handelen, opdat we maar niet met dat existentiële lijden geconfronteerd worden. Angst voor van alles en nog wat speelt daarbij een zeer invloedrijke rol. We blijven dan alsmaar bezig met het (ontsnappen aan) lijden dat we dagelijks aan den lijve en in onze geest ervaren, met het zogenaamde neurotische lijden. Psychotherapie helpt ons deze neurotische patronen en

het neurotische lijden dat daarmee samengaat, onder ogen te zien, te doorzien en een aantal van die patronen, waar mogelijk, naast ons neer te leggen als een beschermingsmiddel dat niet meer nodig is. Pas dan kunnen we weer contact maken met het existentiële lijden, dat ónder het neurotische lijden ligt en dat door dat neurotische lijden was afgedekt. Met andere woorden: psychotherapie kan ertoe bijdragen het neurotische lijden te transformeren tot existentieel lijden.

Relatie

Vanuit het bovenstaande kunnen de volgende conclusies worden getrokken:

1. waar geen existentieel lijden is, daar kan geen neurotisch lijden ontstaan.
2. neurotisch lijden is symptomatisch voor en ontstaat ten gevolge van als ondraaglijk ervaren existentieel lijden;
3. waar neurotisch lijden is, daar kan existentieel lijden niet (bewust) worden ervaren.

Deze conclusies leiden naar een duidelijk onderscheid tussen enerzijds het volgen van een spiritueel pad als het boeddhisme en anderzijds het volgen van psychotherapie:

* Het boeddhistische spirituele pad richt zich op het opheffen van het existentieel lijden en kan dus alleen worden gegaan als het existentiële lijden aan de oppervlakte van ons bewustzijn ligt. Als het existentiële lijden a.h.w. overdekt is door neurotisch lijden, dan is een psychotherapeutische benadering de eerst aangewezen weg. Pas als het existentiële lijden 'aanraakbaar' is, kan er sprake zijn van een spirituele benadering.

* Het opheffen van existentieel lijden vraagt om andere vormen van begeleiding en hulp dan het opheffen van neurotisch lijden. Spiritueel begeleiden vraagt een geheel andere training en is van een geheel andere orde dan psychotherapeutisch begeleiden.

* De kwaliteit van een spirituele mentor is in hoge mate afhankelijk van de mate waarin hij/zij zelf vrij is van existentieel lijden, van de mate waarin hij/zij zichzelf heeft verzoend met de werkelijkheid zoals deze is, in het bijzonder met die van de Drie Kenmerken van Bestaan.De kwaliteit van de psychotherapeut is in hoge mate afhan-kelijk van de mate waarin hij/zij zelf vrij is van neuro-tisch lijden.

Twee wegen

De conclusie die getrokken kan worden is dat het gaan van een spiritueel pad en psychotherapie twee totaal verschillende wegen zijn, die elk een eigen doel hebben. Elk pad vereist zijn eigen discipline, zijn eigen scholing en zijn eigen benaderingswijzen. Als de ene begeleider zich begeeft op het pad van de ander is deze onprofessioneel bezig, want het is zijn vak niet en hij heeft er de opleiding niet voor gehad. Daarbij komt dat wanneer het psychotherapeutische pad verward wordt met het spirituele pad, de kracht van het spirituele pad niet werkt: men is dan namelijk niet gericht op de bevrijding uit de samsarische cirkel, maar op het zo goed mogelijk 'overleven' van het existentiële lijden.
Het is daarom heel belangrijk in de diagnosefase zo goed mogelijk te benoemen of de problematiek waarmee een vragende bij een begeleider komt van (voornamelijk) existentiële dan wel van (voornamelijk) neurotische aard is. Dat is beslist geen gemakkelijk vast te stellen conclusie.
Afhankelijk daarvan zal op de ene of de ander weg moeten worden gewezen.

In het boeddhisme wordt altijd gewerkt met levende leraren. Het pad wordt van persoon op persoon doorgegeven, waarbij situatie en omstandigheden uitermate van belang zijn. De 'lineage' van waaruit de begeleider handelt, spreekt en onderricht, is van eminent belang: het is de ruggengraat van de beoefening van het boeddhisme. Alleen als men de gids waarmee men een diepe verbondenheid is aangegaan, volgt, kan men het gestelde doel bereiken. Als men op eigen houtje het pad gaat, zal men ongetwijfeld verdwalen.
In de psychotherapie is zo'n diepgaande relatie tussen therapeut en cliënt ongewenst en zelfs gevaarlijk.

Daarnaast is psychotherapie gebaseerd op een hulpvraag. Het is de taak van de psychotherapeut deze concrete vraag om een bepaald soort lijden te behandelen. Dit betekent dat na deze behandeling er op een gegeven moment formeel een einde moet komen aan de relatie tussen psychotherapeut en hulpvragende.
De spirituele weg werkt aan het herstel of de verzoening van de relatie met de totale werkelijkheid waarin we leven; die kent daarom geen einde. Het gaat hier om de bevrijding van het egocentrisch perspectief waarop ik naar de werkelijkheid kijk, waardoor ik bevrijd word van het existentiële lijden. De relatie met de gids die mij helpt mijn weg te vinden, hoeft daarom niet verbroken te worden. Deze relatie kan altijd in stand blijven.

BUN KOEPELORGANISATIE VOOR ALLE BOEDDHISTEN



Jewel Heart lid Marion Wierda is sinds vorig jaar bestuurslid van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN). Zij houdt zich daar voornamelijk bezig met PR & en Contacten. Op verzoek van de redactie van de nieuwsbrief schreef ze een informatief artikel over de BUN.

Marion Wierda

De BUN is een samenwerkingsverband van de meeste boeddhistische organisaties in Nederland (35 lidorganisaties). Het totaal aantal boeddhisten in Nederland neemt geleidelijk toe en wordt momenteel geschat op ongeveer 169.000 personen. Dit betreft beoefenaren van Nederlandse en Aziatische oorsprong (Vietnam, Thailand, Sri Lanka, Japan, China, Tibet etc.). Alle drie hoofdstromingen zijn in de BUN vertegenwoordigd: Theravada, Mahayana (waaronder Zen) en Vajrayana, alsook de diverse varianten binnen deze stromingen. De BUN is niet aan één van deze vormen van beoefening gebonden maar wil een platform zijn voor alle stromingen.

De doelstelling van de BUN is drieledig:
1. Het ondersteunen van vriendschappelijke samenwerking tussen de boeddhistische organisaties in Nederland;
2. Het vertegenwoordigen van de aangesloten leden in binnen- en buitenland; als koepelorganisatie is de BUN gesprekspartner van de regering;
3. Het behartigen van de belangen van de aangesloten leden.

Activiteiten

Personen kunnen geen lid worden van de BUN, alleen organisaties (Jewel Heart is bijvoorbeeld lid); de BUN organiseert wel activiteiten voor individuele mensen.
Zo wordt eenmaal per jaar een ontmoetingsdag georganiseerd voor individuele boeddhisten en belangstellenden, zowel van lidorganisaties als van buiten. Hier kunnen mensen kennismaken met allerlei boeddhistische organisaties en hun leden. Deze dag is elk jaar bij een andere stroming en is inmiddels gehouden bij o.a. de Buddharama Tempel (Theravada), Zen De Noorderpoort (Mahayana) en Maitreya Instituut te Emst (Vajrayana). Op deze dag is er altijd veel te doen: infostands, lezingen, Dharma lessen of presentaties door de gastorganisatie, video's, culturele activiteiten. Het is totnogtoe een groot succes en trekt behoorlijk veel bezoekers, zo'n 200.
Daarnaast heeft de BUN sinds vorig jaar een eigen website (www.boeddhisme.nl) waar informatie is te vinden over boeddhisme, BUN, de lidorganisaties en hun activiteiten. Deze website zal de komende tijd verder worden ontwikkeld door de ID-medewerker die onder meer hiervoor is aangenomen.
Bovendien heeft de BUN, na jarenlange voorbereiding, eind 2000 een zendmachtiging verkregen van het Commissariaat voor de Media. Daarom kan sinds begin vorig jaar de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) radio en televisie programma's uitzenden. Het boeddhistich karakter moet tot uitdrukking komen in werkwijze, vorm en inhoud van de programma's. Het is een unieke aanpak die al veel moois te zien en te horen heeft opgeleverd (informatie via www.boeddhistischeomroep.nl).

Werkgroepen

In de werkgroepen van de BUN wordt gewerkt aan gemeenschappelijke projecten namens en door leden van de lidorganisaties. De werkgroep onderwijs bijvoorbeeld inventariseert en bekritiseert lesmateriaal over boeddhisme en regelt gastlessen op scholen. Er is een brochure gemaakt over boeddhistische stervensbegeleiding en geestelijke raad aan nabestaanden door de werkgroep Rondom de Dood. Vanuit de werkgroep PR & Contacten worden allerlei activiteiten opgezet om de onderlinge contacten tussen organisaties en naar buiten toe te verbeteren, zoals de ontmoetingsdag, het ledenboekje, de website en een nieuwsbulletin. In de werkgroep Gevangenissen vindt uitwisseling plaats tussen boeddhistische geestelijke verzorgers van gevangenen, en wordt gewerkt aan regelingen met het ministerie van justitie. Ook voor deelnemers aan interreligieus overleg is sinds kort een werkgroep actief.
Het is heel belangrijk dat een werkgroep namens alle aangesloten organisaties en stromingen spreekt. Dat

vraagt veel overleg met de achterban en een goede samenstelling van de werkgroep. Nieuwe leden zijn van harte welkom, vooral mensen van organisaties die nog niet in een werkgroep vertegenwoordigd zijn en die deskundigheid en ervaring op het betreffende gebied kunnen inbrengen.
Tweemaal per jaar is er een algemene ledenvergadering (ALV), waar de vertegenwoordigers van de lidorganisaties van gedachten wisselen over het beleid van de BUN en waar verslag wordt gedaan vanuit de werkgroepen. De ALV wordt steeds gehouden bij één van de lidorganisaties, zodat men elkaar beter kan leren kennen. Afgelopen november is de ALV in het centrum van Jewel Heart gehouden.

Ontwikkelingen

Het boeddhisme heeft onmiskenbaar wortel geschoten in ons land en is de pioniersfase aan het ontgroeien. Het aantal boeddhisten neemt gestaag toe en is inmiddels zo groot dat het vanzelfsprekend en gerechtvaardigd is om maatschappelijk meer zichtbaar te worden en actief mee vorm te geven aan onze maatschappij. Individuele beoefenaren doen dat natuurlijk in hun dagelijks leven en werk. Maar de tijd is ook rijp voor gemeenschappelijke en georganiseerde activiteiten. Boeddhistische organisaties worden langzamerhand minder naar binnen gekeerd en meer gericht op elkaar en de maatschappij. De BUN is als koepelorganisatie heel belangrijk voor zaken die de afzonderlijke organisaties overstijgen, zoals collectieve belangenbehartiging en deelname aan maatschappelijke discussies. Bovendien hebben veel organisaties te maken met vergelijkbare problemen, maar proberen die allemaal afzonderlijk op te lossen. Vaak omdat men niet weet wat andere organisaties doen en misschien ook omdat men graag uniek wil zijn. De BUN kan er aan bijdragen dat niet iedereen het wiel opnieuw hoeft uit te vinden, bijvoorbeeld door het uitwisselen van informatie en contacten.

Meer weten?

Voor meer informatie over de BUN, de activiteitenagenda en het bestellen van publicaties kan men terecht op de website www.boeddhisme.nl of bij het secretariaat (Secretariaat BUN, Postbus 17286, 1001 JG Amsterdam). Voor deelname aan één van de werkgroepen kunt u contact opnemen met bestuurslid Marion Wierda (postadres Agnesstraat 40, 6603 EJ Alverna, telefoon 024-3451036, fax 024-3738683, e-mail: m.wierda@compaqnet.nl).

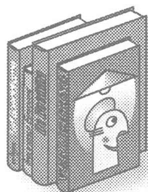
Oproep aan Jewel Heartleden!

Mandalalid van het eerste uur, Marian van der Horst, doet via deze Nieuwsbrief een oproep aan alle Jewel Heart leden voor ondersteuning bij de verzorging van haar zieke echtgenoot.

"Mijn man Jo is ernstig ziek en behoeft veel verzorging. Die geef ik hem graag en veel. We beleven een zware tijd. Het vaststellen van zijn huidige ziekte en de consequenties ervan vonden heel snel achter elkaar plaats. Ook de komende tijd zal een zware worden.
Ik wil mensen van Jewel Heart vragen om ondersteuning, in geestelijke, maar ook in lijfelijke zin. Om goed te kunnen blijven functioneren heb ik voor mezelf ook wat tijd nodig: één of twee middagen in de week gedurende een paar uur, om met mijn werk, mijn thangka's, bezig te zijn.
Ik hoop een paar mensen bereid te vinden in de middag een paar uur in ons huis aanwezig te willen zijn, zodat ik me even kan terugtrekken op mijn atelier. Ik heb die tijd ook nodig om mij aan bepaalde afspraken te kunnen houden. Misschien vind ik op deze manier gehoor."

Marian van der Horst, tel. 024 - 3785841

BOEKRECENSIE



DE NAAMLOZE ZOEKER

- een boeddhistische parabel – van Geshe Michael Roach

In *de naamloze zoeker* wordt de hele Lamrim op een duidelijke, sfeervolle manier en met gevoel voor humor behandeld. Het geeft heel mooi de strijd en worsteling weer die de hoofdpersoon, een jongeman, doormaakt. Deze zullen zeker herkenbaar zijn voor de lezer.
Het boek past in het Mahayana onderricht; het gaat over de hoogste motivatie: het bereiken van de verlichting om andere levende wezens te kunnen helpen.
De schrijfwijze is eenvoudig en begrijpelijk. Bovendien vraagt het boek geen specifieke voorkennis van het boeddhisme.

Ine Albers

Het verhaal gaat over een jongeman die op een dag een bijzondere engelachtige vrouw ontmoet in een tuin, die hem een wereld vol warmte en liefde laat zien, zonder lust en begeerte.
Vanaf dat moment gaat hij op zoek om de duisternis in zijn eigen geest te verdrijven en ruimte te maken voor het gouden licht, zodat zijn hart vol liefde kan zijn.

Op zijn zoektocht ontmoet hij Tsongkhapa die hem vertelt over vergankelijkheid en lijden. Ook heeft hij een ontmoeting met Kamala Shila, die de zoeker leert hoe hij moet mediteren met veel aandacht voor de voorbereiding, de warming-up, van het 'zitten'
Dharma Kirti leert hem de onvermijdelijkheid van de dood zien en laat hem in contact komen met zijn eigen bewustzijnsstroom.
Met Vasu Bandhu mediteert de jongeman over de verschillende sferen waarin men na de dood terecht kan komen. Van hem leert hij dat mediteren op de dood belangrijk is; men moet voorbereidingen treffen, zodat de dood niet gevreesd wordt.
Maitreya vertelt over ware vrijheid; bevrijding van de verduisteringen zoals afgunst, haat, begeerte, afkeer, trots, onwetendheid. Echte vrijheid is vrijheid van die gedachten die de geest vergiftigen, vrij om te verblijven in totale en oneindige helderheid binnen jezelf. Daarvoor moet je wel de leegte kunnen zien.
Zo heeft de jongeman in de tuin nog meer ontmoetingen met boeddhistische leermeesters die hem in aanraking brengen met belangrijke inzichten over het leven. De naamloze zoeker beoefent de visualisaties en mediteert in zijn dagelijkse leven over het geleerde. En zo leert hij geleidelijk aan de aard van zijn eigen geest kennen.

Hij leert van Asanga hoe hij echt mededogen, eerst voor zijn eigen lijden en daarna voor het lijden van de ander, kan ontwikkelen met liefdevolle vriendelijkheid.
Daarna leert hij van Shanti Deva over de kwaliteiten van een krijger zoals vrijgevigheid; gelijkmoedigheid; geduld; vastberadenheid.
Uiteindelijk brengt Boeddha de jongeman tot het eerste inzicht in de leegte. Vanaf dat moment was er geen twijfel meer en wist hij dat het Pad de waarheid is.
Als hij tot slot opnieuw zijn Geliefde in de tuin ontmoet komt hij tot het volmaakte inzicht.

Het eerste gedeelte van het boek gaat over alledaagse frustraties en tekortkomingen; geeft ons inzicht hoe we met onszelf aan de slag kunnen gaan om ons spiritueel te ontwikkelen.
Zeker bruikbaar is de wijze waarop omgegaan wordt met de meditatietechniek.

In het tweede gedeelte wordt wat dieper ingegaan op bepaalde meditaties en visualisaties; de laatste twee hoofdstukken zijn moeilijk(er) te bevatten. Hier wordt geprobeerd aan te geven wat leegte is, maar ook wat het niet is!
Het is meer de sfeer, de ervaring ervan die je, als lezer, moet zien te pakken te krijgen. Mooi, maar moeilijk om er echt dichtbij te komen.

Geshe Michael Roach, *De naamloze zoeker; een parabel*, Rotterdam: Asoka, 2002, ISBN 90 5670 060 X, 187 blz, € 15,50

BERICHTEN UIT HET BESTUUR

Het bestuur heeft een aantal belangrijke punten uit verschillende bestuursvergaderingen verzameld die van belang zijn voor alle Jewel Heart leden.
Het gaat om de volgende onderwerpen:

Peter van Wanrooij, secretaris



1. Er is enige tijd onduidelijkheid geweest m.b.t. de naam van Rimpoche. Ook in Amerika worden verschillende benamingen gebruikt. Het lijkt ons wenselijk een eenduidige naamgeving te gebruiken, namelijk *Gehlek Rimpoche*.
2. Er is een tijd sprake geweest van 'mentorbestuursleden'. Deze term kan tot verwarring leiden. De statuten vragen daarom enige juridisch-technische aanpassingen. Daarvoor wordt binnenkort de nodige actie ondernomen.
3. De zoektocht naar een nieuw onderkomen wordt steeds actueler: de verhuurder heeft ons gevraagd al in maart 2003 het pand te verlaten. Hoewel we juridisch tot eind 2003 van het pand gebruik mogen maken, is er nu enige druk om eerder te verhuizen. Dat heeft tot gevolg dat er een nog zwaarder beroep zal moeten worden gedaan op de werkgroepen Fondsenwerving en Huisvesting. Immers, de definitieve beslissing om een nieuw pand te kopen zal zeer degelijk onderbouwd moeten zijn: het vraagt veel en divers onderzoek om op allerlei vragen een verantwoord antwoord te geven.
4. Het overleg over het bezoek van Rimpoche aan Nederland in het voorjaar van 2003 is volop aan de gang. De eerste voorzichtige planning gaat uit van omstreeks 9 april tot en met 4 mei. Er wordt gedacht aan een week Lam Rim (18 t/m 22 april?) en een week Vajrayana (27 april t/m 4 mei?). Daar tussendoor worden er lezingen georganiseerd (Amsterdam, Tilburg, Den Bosch?) en zijn er overleggen tussen Rimpoche en allerlei geledingen van de organisatie.
5. Er is veel overleg tussen allerlei bestuursleden en de huidige vertegenwoordiger van Rimpoche in Nederland, Hartmut Sagolla. Daardoor worden de ontwikkelingen binnen Jewel Heart helderder toegelicht voor de Amerikanen. Deze zijn op hun beurt zeer geïnteresseerd in die ontwikkelingen, waardoor een wederzijdse impuls ontstaat, om allerlei zaken zo helder mogelijk te organiseren, waardoor geleidelijk aan een Jewel Heart–karakteristiek zal kunnen ontstaan.
6. Hartmut komt waarschijnlijk in de eerste helft van november 2002 naar Nederland. Hij stelt zich op de hoogte van de ontwikkelingen hier en zal dan met veel betrokkenen praten. Hij zal ook enkele lessen verzorgen (16-17 november?). Daarover zal het Dharma Coördinatie Team zo spoedig mogelijk nadere mededelingen doen.
7. De verwachting is dat Rimpoche tijdens de zomerretraite 2002 in Ann Arbor ook inhoudelijke Jewel Heart-kaders zal aangeven. In ieder geval wordt verwacht dat hij bepaalde mensen officieel zal aanstellen als mensen die in zijn geest les geven. Ook zal hij een aantal mensen benoemen die als 'facilitator' ondersteunend en begeleidend binnen Jewel Heart mogen optreden.
8. Voor vier van de vijf clusters zijn coördinatoren benoemd:
   Communicatie en PR: Margo Gommers
   Financiële Administratie: Ron Twisk
   Huishoudelijke Dienst: Ine Albers
   Secretariaat: Wim Leeman
   Voor het cluster Documentatie en Verkoop wordt een tijdelijke oplossing gezocht.
9. Rob Lindhout, Jan Moleman en Pieter Smittenaar hebben een degelijk onderbouwd voorstel gedaan om het hele computergebeuren binnen Jewel Heart aan te passen aan de te verwachten ontwikkelingen binnen de organisatie.
   Het bestuur zoekt op dit moment naar de benodigde financiën om een en ander te bekostigen.

KORTE BERICHTEN

Afsluitdag Jewel Heart 29 juni



Traditiegetrouw werd ook afgelopen Jewel Heartjaar afgesloten met een gezellig samenzijn in ons Centrum in Nijmegen. Er was een kleine picknickmarkt waar van alles te koop was, van luxe bestek tot grote foto's van thangka's van Marian van der Horst. De opbrengst is gedoneerd aan Jewel Heart ten bate van ons nieuwe pand.

Karin Wilbrink

Naast het snoepen van al het lekkers dat ieder had meegebracht, vond er ook nog een kleine act plaats rondom Robert Keurntjes, uitgevoerd door Mariët Mensink op haar eigen onnavolgbare wijze. Eerst kreeg Robert voor iedere taak die hij tot nu toe voor Jewel Heart heeft verricht een pet of ander hoofddeksel opgezet en vervolgens mocht hij ze één voor één weer afzetten om zo symbolisch het neerleggen van zijn taken (gelukkig niet alle!) uit te beelden. Uitbundig is er vervolgens een 'bedanklied' gezongen door alle aanwezigen voor Robert in het bijzonder en voor alle aanwezigen, die zich ieder op zijn of haar eigen wijze inzetten voor Jewel Heart.

Gehlek Rimpoche Live op Internet!

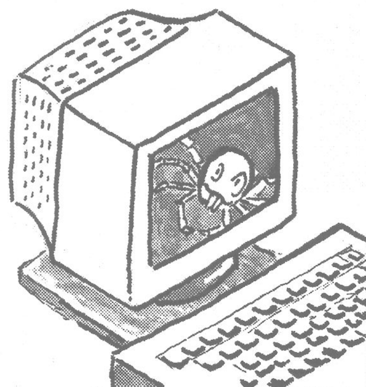
Gehlek Rimpoche maakt gebruik van de nieuwste technieken om ons zijn lessen te laten volgen: *webcasting*.

An Mens

Wat is een *webcast*? Dat een computer met geluidsboxjes cd's kan afspelen is vaak wel bekend. De computer is echter tot meer in staat. Ze kan namelijk ook als ontvanger dienst doen, te vergelijken met de radio. Zo'n internet uitzending heet een *webcast.*

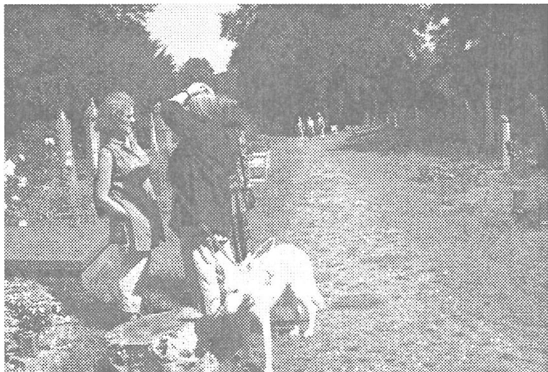
Rimpoche geeft iedere dinsdagavond les in zijn woonplaats Ann Arbor, Michigan. Deze lessen gaan over *Het Pad van de Bodhisattva* van Shantideva.
Ze worden rechtstreeks uitgezonden op het internet, zodat ze via de computer te beluisteren zijn. Iedere donderdagavond is Rimpoche in New York om daar les te geven over de *Odyssey to Freedom* en ook die lessen worden live uitgezonden.
Het tijdstip waarop Gehlek Rimpoche les geeft, valt voor ons om 1.30u 's nachts. Daarom worden speciaal voor Europa en Maleisië herhalingen van de lessen uitgezonden. Op woensdagavond vindt de herhaling van de dinsdagse lessen plaats, vrijdags de donderdagse; steeds tussen 20 en 22u.

Je kunt de lessen horen door naar de *Jewel Heart Leden Info* pagina's van onze website www.jewelheart.nl te gaan. Wanneer je in het menu op "'webcast"' klikt, komt je op de pagina waar je eenvoudig 'contact maakt' met de lessen.
Voor wie dat nodig heeft, is er ook voor uitgebreidere uitleg gezorgd.



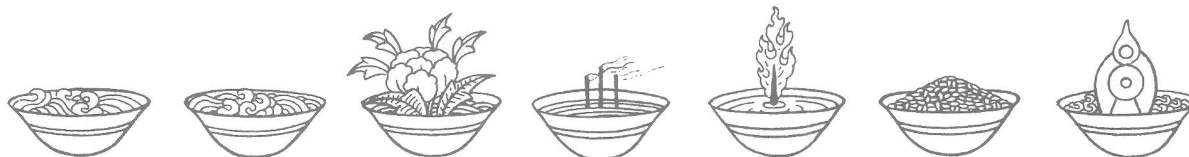
Ja hallo, ik ben uw webmaster

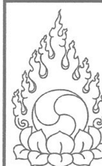
Afscheid van de woensdagmorgengroep



De woensdagmorgengroep onder de leiding van Ineke Vrolijk is niet meer. Na vijf jaar lief en leed delen met elkaar, kwam er een einde aan haar bestaan.
Enkelen van ons waren al op vakantie gegaan, maar beloofden ons in hun gedachten bij ons aanwezig te zijn. We konden die ondersteuning best gebruiken en hebben deze morgen dan ook zeer toepasselijk afgesloten op het knekelhof, nadat we ons eerst tegoed hadden gedaan aan koffie en gebak en Ineke uitgebreid hadden bedankt voor al haar toewijding en inzet. En, niet te vergeten, haar enorme geduld en wijsheid bij deze soms zeer heftige vrouwenclub.

Elly van Doorn





Redactie:
Margo Gommers
Paul Oud
Paul van Veen
Karin Wilbrink

Oplage: 250

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dominicanenstraat 2 b,
6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen: 024-322 69 85.

E-mail:
secretariaat@jewelheart.nl,

Website: www.jewelheart.nl .

Postbank: 5712289.

Abonnement: € 10,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij:
21 oktober 2002

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.
De spiritueel leider is ***Gehlek Rimpoche.***



JEWEL HEART NIEUWSBRIEF

Jaargang 12 nummer 4 december 2002

DE POORT VAN DE DOOD, SLEUTEL TOT CREATIE

Als je inziet dat alles continue in verandering is en je je identiteit bepaalt aan de hand van de werkelijke aard van jezelf, zal je leven minder problematisch zijn. Dat is in het kort de boodschap die Tarab Tulku Rinpoche ons gaf in het eerste weekend van november met als thema *de poort van de dood, sleutel tot creatie*.

Robert Keurntjes

Ruim 80 mensen waren aanwezig om te luisteren naar wat Tarab Rinpoche ons te vertellen had. De sfeer was ontspannen, Rinpoche opgewekt en het onderwerp veelbelovend. Door het weekend heen sprak Rinpoche soms hele tijden niet over de dood, en toch had het allemaal te maken met hoe wij ons t.o.v. de dood verhouden. Zo sprak hij uitgebreid over 'mindfulness', waardoor we een andere relatie tot onszelf kunnen ontwikkelen en daardoor... minder angst voor de dood zullen ervaren.

mindfulness

De beoefening van mindfulness, ofwel volledige aandacht, is vooral bekend als de beoefening van de 4 mindfulnesses. Rinpoche had het echter niet over vier objecten maar over drie: lichaam, geest en energie. Dat zijn drie aspecten van onszelf waar we niet buiten kunnen. Waar wij ook zijn, ons lichaam, onze geest en onze energie zijn daar ook. De beoefening is erop gericht meer in contact te komen met die drie aspecten en onze identificatie daarop te baseren. Het is voor ons normaal om ons te identificeren met zaken die buiten onszelf liggen. Onze naam, ons werk, onze sociale omgeving etc. Dat zijn allemaal factoren die van buitenaf komen en die niet op dezelfde wijze met onszelf verbonden zijn als lichaam, geest en energie.
Door het identificeren met die uiterlijke zaken leven wij in een conceptuele werkelijkheid die niet overeenkomt met de natuur van de werkelijkheid, en dat levert problemen op. Door de mindfulness meditatie komen we meer in contact met de ware aard van de werkelijkheid.

de ware aard van de werkelijkheid

De ware aard van de werkelijkheid is die van voortdurende verandering. Creatie en dood zijn geen tegenstellingen maar gaan hand in hand. Er kan niets nieuws ontstaan als er niet iets vergaat. 'Zelfs in het allerkortste moment vergaat er iets en wordt er iets geboren' zo zei Rinpoche. En daar ligt dan ook de verbinding tussen het thema van het weekend en de mindfulness meditatie. Al onze angsten zijn terug te voeren op de angst voor de dood. Dat wil zeggen: angst om niet meer te bestaan, om iets te verliezen. Dat ontstaat als je niet wilt dat de werkelijkheid verandert of



REDACTIONEEL

Deze nieuwsbrief bevat naast twee flinke artikelen over de activiteiten van Tarab Tulku, veel informatie over diverse geledingen uit de nieuwe organisatie. De Raad van Ouderen (RvO) beschijft haar doelen en plannen en ook het Dharma Coördinatie Team (DCT) stelt zich voor. Speciale aandacht wordt gevraagd voor de advertentie van de nieuwe opleiding die gaat starten in september 2003. Wie zich wil aanmelden, wordt gevraagd dat te doen voor 1 februari! Lees de advertentie!

De redactie wenst ieder een fijne, Kerst en een goede jaarwisseling!
Dat 2003 een goed jaar moge worden voor Jewel Heart. De boom staat, dat de stam flink dikker moge worden en de wortels stevig uitschieten...

De redactie

als je daar niet in meegaat. Wij willen ons zelf beschermen en zien overal problemen. Als er meerdere mensen in dezelfde situatie verkeren, kan het zijn dat er één bang is, terwijl een ander geheel onbezorgd is. Dat geeft aan dat de problemen die we zien niet in de situatie zelf zitten. Angsten zijn je eigen creatie. Die angst hebben we ook nodig om te overleven en vanuit de Lamrim weten we dat het bewustzijn van je sterfelijkheid van belang is voor je motivatie. Het moet echter wel in balans zijn.

'You have to find a home in yourself'

Als je contact maakt met jezelf op een dieper niveau, identificeer je je met de verandering en niet meer met iets wat aan verandering onderhevig is. Identificeer je je met de verandering van het lichaam dan is er geen probleem. Identificeer je je met een conceptueel beeld van het lichaam in een bepaalde conditie (b.v. een slank, gezond en jong lichaam) dan ontstaan er problemen, omdat je lichaam na verloop van tijd niet meer overeenkomt met dat beeld. De eerste stap van de meditatie is dan ook mindfulness van het lichaam om in contact te komen met dat veranderende lichaam. Het gaat daarbij om de zintuiglijke ervaring en niet om een conceptueel begrip.
De volgende stap in de meditatie is mindfulness van de geest, waarbij je niet naar je gedachten en gevoelens gaat kijken maar de geest ervaart, zoals bij het autorijden. Dan kijk je ook niet van buitenaf toe, maar ben je je binnenin de auto bewust van het verkeer. Rinpoche vergeleek de geest met een oceaan en emoties en gedachten met golven. Binnen bepaalde beoefeningen is het de bedoeling dat je je bewust wordt van de oceaan en niet van de golven.
Op een nog dieper niveau maak je vervolgens contact met je 'energie'. Op dat niveau is er meer sprake van eenheid.

Een oefening als deze laat dan ook zien dat in het boeddhisme spiritualiteit niet buiten je ligt, maar juist in jezelf. Als je het spirituele beschouwt als iets ver buiten jezelf, kun je er geen contact mee maken. Zoals Rinpoche het zei: 'Spirituele beoefeningen zijn verbonden met de realiteit. Het is gebaseerd op wat werkelijk bestaat'. En primair is dat voor ons lichaam, geest en energie.

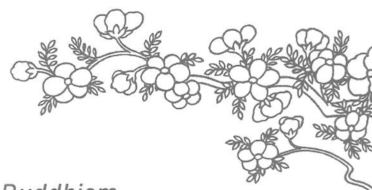
het stervensproces

De zondag stond in het teken van de beoefening van de stadia van het stervensproces. Dit komt voort uit het Vajrayana. Rinpoche liet de aanwezigen contact maken met de energie die ten grondslag ligt aan zowel materie als geest, overeenkomstig de wijze waarop dat bij het stervensproces plaatsvindt. Met als diepste laag het heldere licht, dit is het niveau van eenheid, van onze fundamentele energie. Van daaruit kan er weer een nieuwe geest en nieuwe materie ontstaan. Tijdens de oefening doorliepen we die stadia imaginair.
Allereerst lossen de 4 'elementen' waaruit de materie bestaat op. En vervolgens het laatste 'element', ruimte of geest. Ze verdwijnen niet maar ze verzwakken en functioneren niet meer. De elementen zijn: aarde (structuur), water (samenhang, harmonie), vuur (groei, rijping) en lucht (beweging, uitdijen).
Als het aarde-element zwakker wordt, hebben wij de ervaring van een luchtspiegeling (de trillende hete lucht boven het hete woestijnzand). Dat is te vergelijken met wat wij kunnen ervaren als we in slaap vallen, wanneer het hele lichaam en de geest trilt.
Vervolgens lost het water-element op. Dat geeft de ervaring dat alles onscherp wordt.
Daarna lost het vuur-element op. We hebben dan een ervaring van vonken.
En tot slot lost het lucht-element op. De ervaring die we dan hebben beschrijft Rinpoche als 'kosmisch vuur'. Tarab Rinpoche grijpt hierbij terug op de oude Abhidharma teksten waarin gesproken wordt over een soort boom die in één keer in vlammen opgaat. Belangrijk is, en dat geldt voor alle stadia, dat het niet iets is buiten jezelf, wat je ziet, maar iets waar je deel van uitmaakt. Je bent zelf dat vuur. En daarmee is iedere ervaring van een lichaam verdwenen en ervaar je enkel ruimte.
Dan beginnen de vier oplossingsstadia van de geest. Allereerst ervaar je jezelf *als* een lege ruimte met een wit licht, vergelijkbaar met maanlicht.
Dan verandert het mannelijke witte licht in het vrouwelijke rode schijnsel waarna je jezelf ervaart als een volledig duistere ruimte. Wanneer je in die duistere ruimte verblijft ontstaat vanzelf het heldere licht. Yogi's kunnen op dit punt zelf kiezen of ze daar blijven of weer een nieuwe vorm aannemen. Wij gaan vanzelf in omgekeerde volgorde weer terug tot er weer een lichaam is.

Al met al weer een inspirerend weekend met direct toepasbare meditaties, die ook erg fijn waren om tijdens het weekend onder de bezielende leiding van Rinpoche te doen. Tarab Rinpoche komt volgend jaar eind november weer terug en zal dan les geven over droomyoga.

Op pagina 6 en 7 kun je een artikel lezen over een congres, met als thema Unity in Duality, dat werd georganiseerd door Tarab Tulku.

NIEUWE OPLEIDING VOOR GROEPSBEGELEIDERS



From now on Buddhism is not going to be Tibetan Buddhism anymore. It will be European Buddhism, American Buddhism, Buddhism of wherever it is. It doesn't live in monasteries, temples or prayers; it lives and continues in the individuals life. To carry on its continuation is the responsibility of you, the first generation of Western Dharma practitioners.(Gelek Rimpoche, mei 1999)

Voorgeschiedenis.

Onder leiding van Marianne Soeters, Heinz Theisen en Peter van Wanrooij startte in september 2000 een eerste, kleine groep deelnemers met wat toen nog *teacherstraining* genoemd werd. Zij waren de pioniers van de opleiding voor groepsbegeleiders en moesten deze gaandeweg ook verder helpen ontwikkelen. Inmiddels heeft deze groep twee jaar gedraaid en veel ervaring opgedaan. Duidelijk is geworden dat de opleiding korter kan en dat het programma op onderdelen moet worden aangepast.

Opzet.

In de nieuwe opzet wordt het een tweejarige opleiding tot all-round groepsbegeleider, dat wil zeggen dat je in principe inzetbaar bent in alle groepen. Zaken die aan bod zullen komen zijn onder meer:

- Meditatie: achtergronden en begeleiding
- De Drie Hoofdpaden en Lamrim: achtergronden, structuur, kernpunten
- Overdracht: rol van de groepsbegeleider in relatie tot Rimpoche, lineage en organisatie
- Individuele leer- en ontwikkelingsprocessen herkennen en begeleiden; verschil tussen therapie en spiritualiteit
- Groepsprocessen herkennen en begeleiden; groepsdynamica en leiderschap
- Uitdiepen van de Dharma in een studiegroep: luistervaardigheden, gesprekstechniek, logica en debat, werkvormen, omgaan met teksten
- Filosofische, godsdienstige en culturele achtergronden

Dit alles uiteraard voorzover van belang voor en in het kader van de Dharma.

De opleiding start in september 2003. De studiebijeenkomsten vragen in principe één zaterdag per maand, gedurende 10 maanden per studiejaar; een opkomst van minimaal 80% is vereist. Er zullen ook studie en meditatie opdrachten voor thuis worden meegegeven. Daarnaast kent de opleiding verplichte stages. In het eerste halfjaar korte kijkstages bij verschillende groepen. In het tweede en derde halfjaar 2x een oefenstage met begeleiding. In het laatste halfjaar moet een eindopdracht worden gedaan. De opleiding zal worden afgesloten met een examen voor Rimpoche.

Wie kan deelnemen?

Jewel Heart mandalaleden die

1. zich geroepen voelen en (in aanleg) de capaciteiten hebben om groepen binnen Jewel Heart te begeleiden. Daarbij wordt met name gedacht aan: (a) communicatieve vaardigheden: ruimte kunnen geven, de ander het gevoel kunnen geven gehoord te worden, kunnen samenvatten en doorvragen etc. (b) denkvaardigheden: hoofd- van bijzaken kunnen onderscheiden, een probleem tot de kern kunnen herleiden, juiste argumenten en vragen kunnen opwerpen, doorzien van De Drie Hoofdzaken en de Lamrim etc. (c) Dharma ervaring: de Lamrim (voor zover je bent gekomen) hebben eigen gemaakt, op ervaringsniveau hebben doorgewerkt en verbonden met je eigen leven.
2. op het moment van starten minimaal 4 jaar de Dharma bestudeerd en beoefend hebben (1 jaar De Drie Hoofdzaken en 3 jaar Lamrim of vergelijkbare scholing/beoefening)
3. bij voorkeur enige ervaring hebben in het werken met groepen.

Kosten

Hoewel de lessen in principe gratis zijn, zijn aan de opleiding kosten verbonden die door de deelnemers zelf moeten worden betaald. Dat betreft: literatuur, uit te reiken studiemateriaal, eventuele maaltijdkosten voor een training. Deze kosten zullen naar verwachting maximaal 150 euro per jaar bedragen.

Aanmelding.

Aanmelden als deelnemer voor de opleiding kan door het sturen van een aanmeldingsbrief met daarin je motivatie tot het begeleiden van Jewel Heart Dharma groepen, Dharma achtergrond en ervaring, opleiding en werkervaring, ervaring op het gebied van werken met groepen en wat je verder van belang vindt. Stuur deze brief voor 1 januari 2003 naar het Dharma Coördinatie Team, p/a Marion Wierda, Agnesstraat 40, 6603 EJ Alverna. Naar aanleiding van de aanmeldingsbrieven zullen intake gesprekken plaatsvinden in februari 2003. Toelating gebeurt op basis van de brief en het intakegesprek; de uiteindelijk beslissing berust bij Rimpoche.

Meer weten?

Voor vragen of nadere informatie over de opleiding voor groepsbegeleiders kun je contact opnemen met Marianne de Kok (telefoon 024-3239484) en Marion Wierda (telefoon 024-3451036) van het Dharma Coördinatie Team.

HET DHARMA COÖRDINATIE TEAM

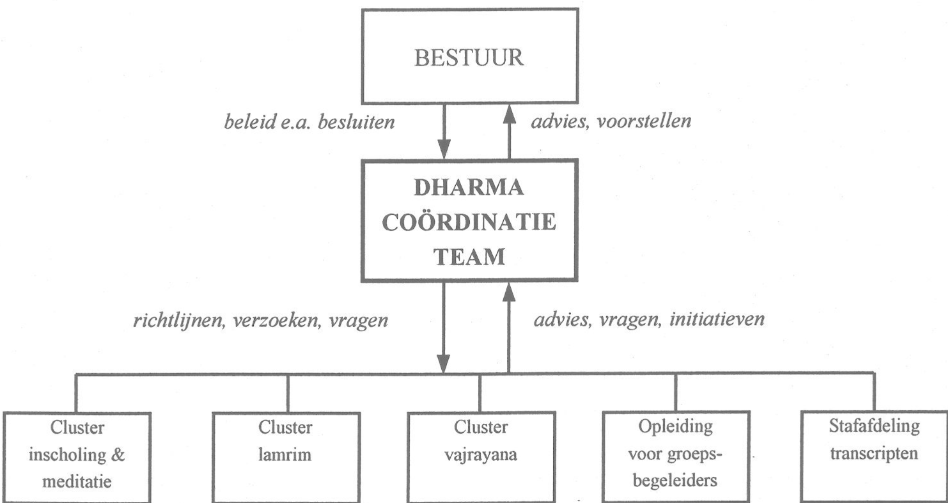
Tijdens zijn laatste voorjaarsbezoek in 2001 heeft Gehlek Rimpoche een Dharma Coördinatie Team ingesteld, kortweg het DCT, in het kader van de reorganisatie van Jewel Heart Nederland.
De nieuwe organisatiestructuur is in een vorige nieuwsbrief al uitgebreid toegelicht. In dit artikel wordt het DCT nader voorgesteld: wie zijn de Dharma coördinatoren, wat zijn de taken van het team en welk zaken zullen in de komende periode extra aandacht krijgen?

Het Dharma Coördinatie Team Marion Wierda

Voorheen coördineerde Rimpoche's vertegenwoordiger in Nederland, Marianne Soeters, alle Dharma zaken. Vanwege persoonlijke redenen kan zij dit niet langer doen en daarom zijn haar taken door anderen overgenomen; zij coördineert alleen nog de transcripten.
Hartmut Sagolla is nu Rimpoche's vertegenwoordiger in het bestuur van Jewel Heart Nederland en een team van 4 coördinatoren regelt de Dharma zaken; deze mensen zijn voorlopig aangesteld voor een periode van twee jaar.
Het DCT bestaat uit Carel Weevers, Ineke Vrolijk, Marion Wierda en Marianne de Kok; allemaal groepsbegeleider van 1 of meerdere groepen,, tenminste 12 jaar betrokken bij Jewel Heart en leerling van Gehlek Rimpoche.

Taken DCT

Het Dharma Coördinatie Team - de naam zegt het al – coördineert de Dharma zaken binnen Jewel Heart, d.w.z. studiegroepen, retraites, transcripten, opleiding van groepsbegeleiders, onderricht van leraren etcetera. Het is de verbindende schakel tussen enerzijds het bestuur (waarin Rimpoche voorzitter is met vetorecht) en anderzijds de verschillende Dharma clusters. Het bestuur neemt uiteindelijk alle besluiten, zowel wat betreft facilitaire zaken als Dharma zaken; de mensen in de dharma clusters, zoals de groepsbegeleiders, zorgen voor de uitvoering. Het DCT zit daar tussen in en moet zorgen voor communicatie en afstemming naar beide kanten. Daarnaast heeft het DCT natuurlijk een belangrijke inhoudelijke inbreng en bewaakt het de lijn van Rimpoche. Schematisch:



In de praktijk is het DCT druk bezig met beleid voorbereiden, voorstellen maken, en adviseren aan Rimpoche en bestuur over alles wat met de Dharma te maken heeft, en met het overleggen en regelen van allerlei Dharma activiteiten via de clusters. Afstemming en communicatie zijn cruciaal in dit proces. Het voornemen is dan ook om vaak met veel mensen van gedachten te wisselen, bijv. door clusteroverleg. Zo kan ieders inbreng en deskundigheid worden meegenomen, en ontstaat er meer betrokkenheid en draagvlak. We hopen dat mensen ons gemakkelijk aanspreken met vragen, ideeën en praktische hulp!

Aanspreekpunten

Het DCT is als team verantwoordelijk voor haar taak, maar praktisch zijn de werkzaamheden wel verdeeld. Hieronder op een rijtje wie coördinator en aanspreekpunt is voor wat:

- Ineke Vrolijk: inscholing & meditatie activiteiten en lerarenbezoeken
- Marianne de Kok: lamrim activiteiten en opleiding voor groepsbegeleiders
- Marion Wierda: vajrayana activiteiten en opleiding voor groepsbegeleiders
- Carel Weevers: vertegenwoordiger DCT in bestuur en agenda nieuwsbrief

Marianne Soeters blijft aanspreekpunt voor de transcripten en de vertaling daarvan.
Bij twijfel kun je altijd een willekeurige Dharma coördinator aanspreken, die zorgt dan wel dat je bij de juiste persoon terecht komt.

Speerpunten

In de komende twee jaar, de periode waarvoor het DCT voorlopig is aangesteld, zullen met name de volgende zaken worden aangepakt.
De doorgaande studiegroepen vormen de kernactiviteit van Jewel Heart naast de lessen van Gehlek Rimpoche zelf wanneer hij in Nederland is. Genoeg en gekwalificeerde groepsbegeleiders zijn daarvoor hard nodig; nog steeds moet veel werk worden gedaan door (te) weinig vrijwilligers. De opleiding van groepsbegeleiders zal daarom extra aandacht krijgen. In september 2003 start een nieuwe opleidingsgroep; hierover is meer te lezen elders in deze nieuwsbrief.
Ook het curriculum, d.w.z. het beleid voor het studieprogramma en de groepsbegeleiding zal onder de loep worden genomen samen met o.a. de groepsbegeleiders. Dit om de lijn van Jewel Heart te verhelderen waar nodig en eenduidig uit te dragen. En misschien moet het studieprogramma wel worden bijgesteld om beter aan te sluiten op de behoeften van mensen. Ook zal de ondersteuning en uitwisseling van de groepsbegeleiders worden verbeterd, bijv. door het opzetten van intervisie en supervisie.
Rimpoche heeft tijdens zijn laatste bezoek aangegeven dat *Jewel Heart liefde en mededogen in daden moet gaan omzetten door bijvoorbeeld maatschappelijke dienstverlening*. Vanuit het bestuur wordt hiervoor momenteel strategisch beleid ontwikkeld. Het DCT is daarbij betrokken en zal in de komende jaren nieuwe activiteiten helpen opzetten om hieraan invulling te geven. Bijv. door het ontwikkelen van onderwijsmateriaal over boeddhisme of het opzetten van geestelijke zorg voor zieken, stervenden en gevangenen.

Tot slot

Het DCT zal zich inzetten voor een prettige en vruchtbare samenwerking met alle vrijwilligers en leden van Jewel Heart. We willen met een open oor en een open geest luisteren naar wat er leeft en proberen daar op aan te sluiten binnen de traditie van Gehlek Rimpoche.

KORT BERICHT

Benefietweekend

Binnen Jewel Heart heeft een groep mensen, waaronder beeldend kunstenaars en muzikanten, het plan opgevat om een benefietweekend te organiseren ten bate van onze nieuwe huisvesting. Na een paar gesprekken kwamen we al brainstormend op tal van ideeën om zo'n weekend gestalte te geven. De opzet zal een laagdrempelig karakter dragen en er zal een grote variëteit zijn aan activiteiten, waarbij ook aan de kinderen gedacht zal worden. Het programma gaat de komende tijd verder uitgewerkt worden en de onderhandelingen over de ruimte waarin e.e.a. zal gaan plaatsvinden, zijn in gang gezet. Waarschijnlijk, als we het allemaal rond kunnen krijgen, zal dit weekend eind juni georganiseerd worden. Wie zich aangesproken voelt door dit idee en denkt hieraan te kunnen meewerken, op wat voor manier dan ook, is van harte welkom. Heb je zelf ideeën, wil je ook een invulling geven aan een deel van het programma (workshops, lezing, kunst ter verkoop etc.), wil je t.z.t. hand –en spandiensten verlenen of wil je tijdens het weekend taken op je nemen, neem dan even contact op met Elly van Doorn of Karin Wilbrink.

Internationale wetenschappelijke conferentie Unity in Duality - Tendrel

TARAB TULKU ZOEKT DIALOOG





Van 10 tot 13 oktober vond in het Zuidduitse München op initiatief van Tarab Tulku een conferentie plaats met als thema *Unity in Duality*. Doel was om de dialoog tussen Westerse wetenschap en de oude kennis van het boeddhisme te bevorderen. Een bijzondere conferentie waar naast de Dalai Lama veel belangrijke en bekende wetenschappers spraken.
Jewel Heart leden Robert Keurntjes en Marianne Mattijsen namen ook deel en doen verslag.

Robert Keurntjes

Tarab Tulku Rinpoche is een groot denker en was als kleine jongen al bijzonder geïnteresseerd in hoe de dingen in elkaar zitten, een eigenschap en een interesse die hij deelt met Z.H. de Dalai Lama. Aan het einde van de conferentie vertelde Rinpoche dat hij, toen hij klein was, samen met zijn huisleraar in de bergen was. Hij vond in het water een gladde steen met een gat erin. Hij vroeg zijn leraar hoe dat kon en die vertelde hem hoe de steen door de jaren heen wordt gepolijst door het water en dat het water er ook een gat in kan slijten. Vervolgens vroeg Rinpoche hem hoe een kloof tussen twee bergen ontstond. Dat wist zijn leraar niet, maar toen de kleine Rinpoche eenzelfde soort steen in de kloof vond wist hij het antwoord, rende naar zijn leraar en zei dat hij het wist, het water was daarboven geweest en had de kloof veroorzaakt.

De gastheer zelf was uiteraard de eerste spreker en gaf ons een korte inleiding in Unity in Duality, in het Tibetaans *Tendrel* ofwel *onderling afhankelijk bestaan*. Waarna Lene Handberg, assistente van Rinpoche, vertelde hoe zij zich, op basis van Unity in Duality, met psychotherapie bezig houdt. 'Wij leven in een abstractie van onze zintuiglijke ervaring'. Ons beeld van de werkelijkheid construeren we conceptueel op basis van onze ervaringen en vervolgens kijken we alleen naar die conceptuele werkelijkheid. Daardoor komt het voor dat mensen zeggen dat ze zo'n leeg gevoel hebben. In feite is het een gebrek aan voelen. Voor een gezonde zelfervaring is het zaak dat we in contact zijn met onze zintuiglijke ervaringen.

Z.H en Marianne

Na een goede nachtrust installeerden we ons de volgende morgen op de derde rij, voor in de zaal. Z.H. de Dalai Lama zoekt zelf al jaren het gesprek met de wetenschap, omdat het boeddhisme zoveel kan leren van de wetenschap en de wetenschap van het boeddhisme. Onder zijn eigen leraren waren er nog, die geloofden dat de aarde plat was. Daarentegen is de kennis binnen het boeddhisme m.b.t. de geest en het bewustzijn veel verder ontwikkeld dan in het Westen.
Zoals gewoonlijk was ook de manier van doen van Z.H. de Dalai Lama minstens zo leerzaam als zijn woorden. De Dalai Lama had haast. D.w.z. hij was zich ervan bewust dat hij maar weinig tijd had om te blijven, zonder zich werkelijk te haasten en zonder onrustig te worden. Desalniettemin deed hij alles waarvan hij vond dat hij dat moest doen. Toen de Dalai Lama opstond om weg te gaan, liep hij naar de rand van het podium en gebaarde 'die daar met die ogen'. De gebaren leverden geen resultaat op, waarop de Dalai Lama het podium af kwam en de zaal in liep, naar Marianne toe. Klaarblijkelijk wilde hij, omdat zij hem niet kon zien, op een andere manier contact met haar maken. Vervolgens schudde hij nog wat handen met de wetenschappers en spoedde zich de zaal uit, waarbij hij geen tijd meer nam om de aangeboden kata's in ontvangst te nemen.

werkelijkheden

De volgende twee en een halve dag kwamen er wetenschappers aan het woord vanuit verschillende vakgebieden.
De natuurkundige Gerhard Fasching sprak over de *caleidoscoop van de werkelijkheid*. Wetenschappers menen vaak dat hetgeen zij verkondigen de werkelijkheid is en vergeten daarbij dat hun theorieën maar theorieën zijn, slechts *een* werkelijkheid zijn en niet de werkelijkheid zelf. De werkelijkheid die daar aan ten grondslag ligt, is een eenheid (en niet een werkelijkheid van differentiëring), die niet in concepten te vatten is. Er zijn dus meerdere werkelijkheden mogelijk, wat overi-

gens niet wil zeggen dat je naar believen een werkelijkheid kunt construeren, het moet wel consistent zijn en overeenkomen met de ervaring.
De filosofe Marit Rullmann maakte een onderscheid tussen het mannelijke denken en het vrouwelijke denken. Het mannelijke denken gaat veel meer over destructie en dood terwijl het vrouwelijke denken veel meer denkt vanuit geboorte en eenheid.
Met o.a. een film over een telepathisch begaafde papegaai die vertelde (hij gebruikte taal betekenisvol) wat zijn 'bazin' in een andere kamer op foto's zag, wilde Rupert Sheldrake ons laten zien dat de onderlinge verbondenheid tussen wezens verder gaat dan het zichtbare.
Volgens Umberto Maturana speelt taal een belangrijke rol bij het benoemen van onze ervaring. Het punt is dat wij vervolgens die benoeming beschouwen als iets objectiefs, maar omdat wij onze ervaring gebruiken om onze ervaring te verklaren, ontstaat er in de praktijk van het leven een veelvoud aan realiteiten.

relatie boeddhisme en wetenschap

De van huis uit boeddhistische astronoom Trinh Xuan Thuan schetste het verschil tussen boeddhisme en wetenschap in benaderingswijze en doel, en kwam vervolgens op de overeenkomst in inzichten. Hij legde ook uit hoe wij onderling verbonden zijn in onze oorsprong. Alles is ontstaan vanuit dezelfde sterrenstof waarvan een enkele cel tot leven kwam en waar alles wat nu op aarde leeft uit voortkomt.
Candice Pert, een neurobiologe die vooral onderzoek doet naar de relatie van emoties en neuropeptiden (de stoffen die zorgen dat informatie tussen de hersenen en het lichaam uitgewisseld kan worden), liet zien hoe ons lichaam in feite ons onderbewustzijn is en hoezeer het lichaam een eenheid is. Ik blijf alleen achter met de vraag of nu het onderbewustzijn te reduceren valt tot het lichaam en het bewustzijn tot de frontale cortex, wat ze enerzijds leek te stellen, of dat lichaam en geest elkaar onderling beïnvloeden, zoals ze suggereerde door te verwijzen naar yogi's en de mogelijkheid om d.m.v. meditatie de neuropeptiden en hormonen in ons lichaam, en daarmee ons hele lichaam en onze emoties, te kunnen beïnvloeden.
Een van de meest 'vlotte' sprekers was wellicht Hans-Peter Dürr die, aan de hand van het gegeven dat we instabiel staan op één been en lopen doordat we telkens omvallen en we onszelf met het andere been weer opvangen, liet zien hoe de instabiele wereld die de quantumfysica beschrijft de basis kan zijn voor de, door ons als stabiel ervaren, wereld.
De rij werd afgesloten door de psychologe Jean Shinoda Bolen. Zij sprak onder andere over ervaringen waarbij we de eenheid van de wereld beleven. Ook liet zij zien hoe een kleine groep mensen het denken van iedereen kan beïnvloeden. Een voorbeeld daarvan is hoe in Japan in de jaren zestig bij een apenkolonie, op een eiland, een nieuw gedrag ontstond. Een aap begon met het wassen van voedsel voor hij het opat. Dat werd overgenomen door de andere apen op het eiland. Opmerkelijk is echter dat dit gedrag vervolgens ook ontstond bij apenkolonies op andere eilanden, waarbij er dus geen sprake was van direct contact.

onderlinge verbondenheid

Zo liet iedere wetenschapper vanuit zijn of haar eigen vakgebied zien hoe er bij alles, ondanks de verscheidenheid, toch sprake is van een onderlinge verbondenheid, ofwel van een eenheid. Hoezeer dit de toehoorders raakte, bleek wel uit de discussie aan het eind van de conferentie. Die ging voor een zeer groot gedeelte over de vraag hoe deze ideeën beter uitgedragen kunnen worden zodat het binnen de wetenschap gemeengoed kan worden. In zekere zin zijn deze wetenschappers allemaal visionairs die, de één meer dan de ander, nogal eens afgedaan worden als niet wetenschappelijk. Zo wordt b.v. het model van de morfogenetische velden, waarmee Rupert Sheldrake veel verschijnselen kan verklaren nog altijd afgedaan als onzin. Waarmee ervaringen die wij allemaal hebben, zoals het fenomeen dat je omkijkt en ziet dat iemand naar je kijkt (kennelijk zijn we daar gevoelig voor) of dat je net aan iemand loopt te denken wanneer die persoon opbelt, ook afgedaan worden als onzin.
Het is uiteraard ook verwarrend wanneer je ervaring je één ding vertelt en de concepten vertellen je iets anders, waarmee ik weer terug ben bij het verhaal van Lene Handberg. Dat maakt tegelijkertijd ook duidelijk hoe belangrijk het is voor het boeddhisme om contact te zoeken met de wetenschap. De essentie van het boeddhisme is immers het onderkennen van de werkelijkheid, omdat alleen een juist beeld van de werkelijkheid ons kan behoeden voor lijden.
Veel van wat deze wetenschappers vertellen, maakt het ook inzichtelijker hoe het zit met het onderling afhankelijk ontstaan, waarom compassie zo belangrijk is en hoe het kan dat meditatie en visualisatie effectief is.

Niet ten ondergegaan maar wel zeer moe en zeer voldaan stapten we om kwart voor drie in de trein naar huis, en reken maar dat wij genoeg stof hadden om al pratende door Duitsland te snellen, terug naar het ons (ooit) zo vertrouwde Nijmegen.

JEWELHEART-KRING IN UTRECHT



Van Jewel Heart zijn inmiddels in vier steden studie- en meditatiegroepen. Ondanks de afstanden en verschillen, zijn we allemaal geïnspireerd door dezelfde leraar en traditie en maken we deel uit van dezelfde organisatie. Kennismaken met elkaar en ervaringen uitwisselen gebeurt maar af en toe. Maar persoonlijke berichten uit de steden in de Nieuwsbrief kunnen daarin verandering brengen.
René Voorburg doet mee aan de inscholing in Utrecht en beschrijft zijn ervaringen daar.

René Voorburg

Een boeddhist kan op persoonlijk vlak eigenlijk nooit aangeven wanneer iets daadwerkelijk begonnen is. Zelfs als we denken een begin of keerpunt te kunnen onderscheiden is dat via karma verbonden aan voorgaande levens waar we geen bewuste kennis meer van hebben. Hoewel het streven een absoluut begin aan te geven noodzakelijkerwijs gedoemd is te mislukken, wil ik toch graag wat vertellen over de achtergrond van mijn kennismaking met Jewel Heart en mijn ervaringen met de kring in Utrecht.

Lang geleden, toen ik student was en op kamers woonde, vroeg een huisgenoot van mij of ik zin had om mee te gaan naar Nijmegen, naar een lezing van een heuse Tibetaanse lama. Ik vond die huisgenoot maar een vaag type, met zijn interesse in zen en new age, maar ik had niets beters te doen en ging dus mee. Tot mijn verrassing was de lezing helemaal niet vaag maar juist enorm 'down to earth'. De lezing handelde over spiritualiteit en waarnemen. De naam van de lama was, u raadt het al, Gehlek Rimpoche.
De jaren daarna was spiritualiteit voor mij nog steeds geen issue van belang, maar als er onder vrienden een discussie was over dit onderwerp merkte ik dat mijn visie grondig bepaald was door de lezing van Gehlek Rimpoche.

In de loop van de jaren kreeg ik de behoefte om bewuster en zekerder in mijn leven te staan. Gestimuleerd door een vriendin die ik nu mijn vrouw mag noemen, ben ik toen twee trainingen, gericht op 'persoonlijke groei', gaan volgen bij Essence Trainings in Amsterdam. Ik vond het geweldig maar vroeg me vaak af waar ze hun inzichten vandaan hadden. Ik herkende existentialisme en boeddhisme maar zij lieten zich er nadrukkelijk niet over uit.

stimulerend

De positieve impact van de gevolgde trainingen zakte geleidelijk wat weg. Voorzichtig begon ik wat om me heen te kijken naar alternatieven met meer continuïteit. Omdat een paar vrienden van me zich boeddhist noemen en ook vanwege het boeddhistische aspect dat ik bij Essence meende te herkennen trok het boeddhisme. Boeken van de Dalai Lama wekten bovendien het goede gevoel van die organisatie weer bij me op. Via internet zocht ik daarom een cursus in Utrecht of omgeving, maar ik vond niets dat me zo op het eerste gezicht voldoende aansprak.
Op een mooie dag in september ging ik met mijn vrouw een kopje koffie halen in een Utrechts café. Mijn vrouw was eigenlijk al uitgerekend van ons aanstaande eerste kindje, maar die liet na de uitreken-datum van 11 september wijselijk nog even op zich wachten. In die kroeg in Utrecht viel mijn oog op een foldertje over een te starten Utrechtse kring van Jewel Heart. Zo kwam het samen.

Mijn zoontje Joep is ondertussen al 1, en ook de Jewel Heart-groep in Utrecht is dus al een jaar bezig. De groep bestaat uit ongeveer 20 personen, veel jonge mensen, waarvan sommigen een hoop boeddhistische kennis en ervaring hebben en anderen juist helemaal niet. Onder bezielende begeleiding van Ineke Vrolijk bespreken we de 'Three Principals of the Path' van Je Tsongkapa en de bijbehorende uitleg van Gehlek Rimpoche.

Ik vind het stimulerend en inspirerend om dit gezamen-

(Vervolg op pagina 9)

RAAD VAN OUDEREN

Zoals in de bijlage van de Nieuwsbrief van juni jl. door het bestuur is gemeld heeft Gehlek Rimpoche, bij zijn bezoek dit voorjaar, de Raad van Ouderen definitief geïnstalleerd. Om het nog even uit het geheugen op te diepen: de Raad van ouderen is samengesteld uit de drie zgn. foundation-members, Piet en Marianne Soeters en Len Kosse. Marian van der Horst, Marianne de Kok, Ed Houppermans en Heinz Theisen maken de Raad van Ouderen compleet.

Namens de Raad van Ouderen, Len Kosse.

Om wat meer duidelijkheid te krijgen over hoe we onze taak binnen Jewel Heart het best kunnen uitvoeren zijn we, nog voor de zomervakantie, bij elkaar gaan zitten en hebben twee kernvragen geformuleerd:

1. Hoe ontwikkelen we gevoel voor wat er binnen de gehele organisatie en bij de leden van Jewel Heart aan het gebeuren is en van belang is voor de toekomst?
2. Hoe werken we aan een optimale vertrouwensrelatie met alle groeperingen en alle belangeninteresses binnen Jewel Heart?

Al brainstormend kwamen we tot de volgende conclusies: De kern en de basis van ons functioneren is *vertrouwen/meedenken* in plaats van *controleren/besturen.* Wij streven er naar de rol van vertrouwenspersoon te vervullen voor iedereen in de Jewel Heartmandala. Dit naast onze door Gehlek Rimpoche opgedragen taken, zoals het bewaken van de spirituele traditie die via de overleveringslijn door Rimpoche aan ons is doorgegeven en de zorg voor de continuering daarvan. Daarvoor is nodig dat wij een grote mate aan zorgvuldigheid en respect betrachten en aandacht hebben voor alle signalen vanuit de leden en de diverse organisatieonderdelen. Dat kunnen signalen zijn van persoonlijke aard alsook signalen die de organisatie betreffen. De raad van ouderen is een geheel nieuw fenomeen in de Jewel Heart organisatie en wij zijn ons ervan bewust dat het bewaken van de traditie ook inhoudt het vertalen van de *geest van de Dharma* naar een moderne Westerse samenleving. Dat wil zeggen dat wij niet alleen het geformuleerde beleid van belang achten, maar ook de samenwerkingsvormen en attitude waarbinnen dit beleid ten uitvoer wordt gebracht. Om die taak zo goed mogelijk te vervullen is een open communicatie nodig. Het bestuur en de clustercoördinatoren zullen ons ieder halfjaar op de hoogte houden van de ontwikkelingen.

Wij hopen ook op een open contact en het vertrouwen van de gehele Jewel Heart mandala, zodat wij gezamenlijk zorg kunnen dragen voor het individuele welzijn en een verdere gezonde groei van Jewel Heart.

(Vervolg van pagina 8)

lijk in een groep te doen. Voor mij werkt het vooral goed omdat de vragen, ervaringen en inzichten van anderen me helpen over mijn eigen, al snel vernauwde interpretaties heen te stappen. De stimulerende invloed van de groep werkt zelfs ook buiten de donderdagavond om. Op internet hebben we via e-mail een virtuele uitwisselingsplaats van dharma, persoonlijke wederwaardigheden en soms ook virussen opgezet. Hierdoor is het ook makkelijk afspraken maken over activiteiten die we samen (gaan) ondernemen zoals een einde-seizoen etentje, gezellig naar de kroeg, een weekend bij het Maitreya-instituut in Amsterdam en boeddhistische lezingen in het land.

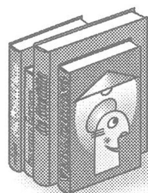
Mijn conclusie is dat je spiritualiteit niet zonder anderen kunt oefenen, en dat een training van een week wel erg kort is. Ik hoop van harte dat de Utrechtse groep van Jewel Heart lang bij elkaar blijft.

KORT BERICHT

KERSTVIERING

Op 24 december is iedereen van harte welkom op ons centrum in Nijmegen. We willen de kerstdagen inluiden met een eigen viering. Om 16.00 uur starten we met een gezellig samenzijn en aansluitend eten we samen. Het eetcafé zal voor een eenvoudig basismaal (soep) zorgen en we vragen iedereen zelf een eetbaar kleinigheidje mee te nemen, zodat er een gevarieerde maaltijd zal ontstaan. Daarna zal er een gezamenlijke meditatie/beoefening gedaan worden en sluiten we om ongeveer 20.00 uur af. Persoonlijke bijdragen aan deze viering zijn zeer welkom, bv. in de vorm van een muzikale omlijsting, het voordragen van een gedicht of verhaal, etc. Helpende handen in de organisatie zijn natuurlijk ook altijd nodig. Voel je ervoor om op een of andere manier mee te helpen, neem dan contact op met Fenneke Lust.

BOEKRECENSIE



KARMA

– Oorzaak en gevolg in het Tibetaans boeddhisme – Lama Dagpo Rinpoche

Corrie Hoogen.

Het boekje KARMA is samengesteld uit een aantal lezingen, die Dagpo Rinpoche in de loop der jaren in Nederland heeft gegeven over dit onderwerp.
Dagpo Rinpoche is een grote leraar in de Gelugpa traditie. Hij wordt beschouwd als een incarnatie van Lama Serlingpa, naar wie Atisha een grote reis over zee naar Indonesië maakte en bij wie Atisha 12 jaar studeerde, om vervolgens zelf het boeddhisme naar Tibet te brengen.
Dagpo Rinpoche neemt daarmee een centrale plaats in binnen de Lamrim overleveringslijn.

Karma is geen gemakkelijk thema binnen de Lamrim. In het boek wordt geprobeerd het onderwerp zowel toegankelijk te maken voor lezers zonder kennis van het boeddhisme als voor gevorderde studenten.In de eerste hoofdstukken wordt informatie gegeven over het boeddhisme in het algemeen en het Mahayana boeddhisme in het bijzonder. Het belang van het ontwikkelen van de geest d.m.v. de methoden van luisteren, nadenken en contempleren wordt uitgelegd en in relatie met het thema gebracht. Voorbeelden worden in begrijpelijke taal gegeven en maken het mogelijk stap voor stap mee te gaan in de presentatie.
Daarna wordt uitleg gegeven over wat karma is, de verschillende soorten karma: karma met de natuur van geest, met de natuur van mentale indrukken en met de natuur van vorm. Dit is een echt studiegedeelte en achtergrond informatie, en is zowel inhoudelijk als wat terminologie betreft zeker nuttig.
In hoofdstuk 3 t/m 6 wordt het thema karma volgens de Lam Rim traditie onderwezen. Alle punten behandelen de eigenlijke contemplaties over de algemene en individuele aspecten van karma.
De onderwerpen worden punt voor punt uitgebreid uitgewerkt, en zijn voor iedereen goed te volgen. Begrippen, waarbij ik nog wel eens denk: "Wat wordt er nu precies mee bedoeld?", worden helder uitgelegd vanuit de boeddhistische traditie.
Dit is geen boek dat ik op mijn nachtkastje leg om 's avonds voor het slapen nog een stukje in te lezen. Maar voor wie zich echt verder wil verdiepen in het moeilijke thema karma is het een echte aanrader.
Achterin is een korte verklarende woordenlijst opgenomen, evenals de outlines van het thema zoals die gebruikt zijn.
Enne,...... fantastisch dat het in het Nederlands is! 

Lama Dagpo Rinpoche, *Karma*, Rotterdam: Asoka, 2002, ISBN 90 5670 076 6, 128 blz, € 14,50

Jo van der Horst, de echtgenoot van Jewel Heart-lid Marian van der Horst, is op vrijdagavond 8 november j.l. overleden. Zoals wellicht velen wisten was Jo al enige maanden ernstig ziek.

Vooral in de beginperiode van Jewel Heart hebben we vaak genoten van de gastvrijheid van Jo en Marian. Veel mensen hebben bij hen gelogeerd als ze voor een lesweekend kwamen en bleven overnachten. Jo is geschilderd, zittend op een bankje links onder, op de grote thangka die Marian voor Gehlek Rimpoche heeft gemaakt en waarvan een kopie op het centrum in Nijmegen hangt.

We wensen Marian en haar kinderen en kleinkinderen veel sterkte om dit verlies te dragen.

Jewel Heart Mandala

BERICHT UIT HET BESTUUR

Uit de diverse bestuursvergaderingen zijn een aantal vermeldenswaardige punten voor alle leden ter sprake geweest. Hieronder worden ze op een rijtje gezet.

Peter van Wanrooij, secretaris

1. Er komt op korte termijn geen aparte clustercoördinator Documentatie en Verkoop. Deze zaken worden voorlopig behartigd door Ron Twisk.
2. De halfjaarcijfers geven aan dat de financiële situatie van Jewel Heart gezond is.
   Een aantal mensen hadden in augustus hun bijdrage nog niet aangepast aan de bedragen per 1 januari 2002. Zij hebben een brief ontvangen met het verzoek dit bedrag alsnog aan te passen.
3. Het bestuur heeft een Regeling Onkostenvergoedingen en een Attentieregeling vastgesteld. De clustercoördinatoren 'verzorgen' deze regelingen.
   Wie deze regelingen in zijn/haar bezit wil hebben: geef een seintje aan het secretariaat en het wordt per post of groepsbegeleider toegestuurd.
4. De boekhouding en het secretariaat zijn bezig zich voor te bereiden om per 1 januari 2003 te gaan werken met een geïntegreerd pakket voor boekhouden en ledenadministratie.
5. De bemensing van het secretariaat is op dit moment zeer problematisch: Wim Leeman is vanwege ziekte lange tijd uitgeschakeld en Marion Reinartz moet vanwege drukke werkzaamheden haar vrijdagmiddagactiviteiten op het Centrum stopzetten.
   Er wordt gezocht naar (een groepje) vrijwilligers die de verantwoordelijkheid voor bepaalde secretariële activiteiten, zoals b.v. de verzending van de Nieuwsbrief en/of van folders, op zich willen nemen. Deze activiteiten zijn namelijk niet gebonden aan Nijmegen. Ook wordt gezocht naar iemand die een middag in de week allerlei secretarieel werk op het Centrum zou willen doen. Belangstellenden kunnen contact opnemen met Rob Lindhout of Peter van Wanrooij.
6. Het bestuur en de clustercoördinatoren hebben zich een dag beziggehouden met de eerste stappen op het pad naar een Strategisch Beleidsplan. In november komen zij daartoe nog een avond bij elkaar. Het resultaat van deze bijeenkomsten is een 'foto' van de organisatie, waaruit strategische doelstellingen voor de komende vier jaren worden afgeleid. Deze 'foto' wordt eerst ter becommentariëring voorgelegd aan de Raad van Ouderen, een achttal vrijwilligers en een tiental leden.
   Naar aanleiding van hun reacties wordt het product bijgesteld. Dit wordt een 'startdocument' dat met alle leden (in de loop van 2003) wordt besproken en op die manier nader ingevuld.
7. Op dit moment wordt onderzocht of het mogelijk is het geld dat we nodig hebben om een eigen pand te kopen, geleend kan worden van een aantal leden. Daartoe is overleg geweest met een notaris en zijn een aantal leden benaderd met de vraag of zij een fiks bedrag aan Jewel Heart willen lenen ten behoeve van die eigen huisvesting (Belangstellenden kunnen contact opnemen met Frances Nijssen).
   De eerste tekenen zijn bemoedigend: de eerste klap is nog altijd een daalder waard. Tegelijk beseffen we ook dat de dag niet mag worden geprezen alvorens het avond is.
8. Veel tijd en energie is gaan zitten in wat ik zou willen noemen 'verwarrende ontwikkelingen rond de huisvesting'. Het lijkt er namelijk op dit moment op dat het niet zo zeker is dat we per 1 januari 2004 het pand aan de Dominicanenstraat uit moeten zijn. Dit zou betekenen dat de druk om binnen een bepaalde tijd een geschikt pand en het benodigde kapitaal te vinden, wat minder is dan we tot nu toe gedacht hebben.
   Zodra over deze ontwikkelingen uitspraken kunnen worden gedaan die wat duidelijker en juridisch onderbouwd zijn, zullen deze zo spoedig mogelijk aan alle leden worden bekend gemaakt.



KORTE BERICHTEN

Nieuwe transcripten

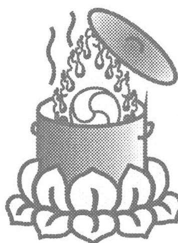
Er zijn een aantal nieuw transcripten in de verkoop gekomen bij Jewel Heart.

* Nieuwe Ghanden Lha Gyema transcripten. Een soetra versie voor € 14,- en een vajrayana versie voor € 18,-. De laatste versie is ook voor mensen die serieus bezig zijn met de 100.000 migtsema's.
* Er is een nieuwe soetra versie van het Tara-transcript. Het heet: *The practice of the Triumphant Ma* en kost € 14,-. Het uitgebreidere Tara-transcript Healing and selfhealing is voortaan bedoeld voor vajrayanabeoefenaren en degenen die diepgaand met de Tara-beoefening bezig zijn.
* Deel 4 van de *Boddhisattva's way of life* komt snel of is er al. Het kost waarschijnlijk € 16,-.
* Er is een Vajrayogini supplement uitgekomen met aanvullingen op het Vajrayogini transcript. Het kost € 9,- en wordt voortaan samen met het transcript verkocht.
* Lam Rim deel IV is er weer (€ 11,50) en ook de Tara-gebeden, nu inclusief een nieuw Tara-gebed (€ 2,50)

Je kunt transcripten bestellen door geld over te maken op gironummer 571 22 89 van Jewel Heart o.v.v. de transcripten die je wilt hebben. Of door je bestelling schriftelijk te deponeren met toevoeging van geld op het secretariaat.
Bestellingen vòòr 1 december kunnen gedaan worden bij Mariët Mensink. De verkoop van transcripten wordt vanaf 1 december overgenomen door Gertjan Eldering. Na 1 december kunnen bestellingen dus ter attentie van Gertjan.

De lijst met prijzen van de transcripten hangt op het kantoor.

Mariët Mensink



Eetcafé

Ook dit jaar willen we regelmatig gezellige etentjes organiseren. Meestal zal dat gecombineerd zijn met andere activiteiten op ons centrum. Als er leraren op bezoek komen, zal er altijd voor soep en een hartig hapje gezorgd worden. De vorm waarin we ons culinair aanbod gieten, zal steeds wisselen, zodat er voor elk wat wils zal zijn. De opbrengst zal altijd ten goede komen aan het huisvestingsfonds, soms wordt er iets aangeschaft voor de inventaris van ons eetcafé. Om te beginnen gaan we een eenvoudige maaltijd opdienen op *kerstavond*, dinsdag 24 december. (zie ook het stukje hierover in deze nieuwsbrief). Daaropvolgend is er op woensdag 1 januari een *nieuwjaarswandeling* gepland (start: 15.00 uur bij Jewel Heart Nijmegen), die wordt afgesloten met een gezamenlijke maaltijd. Alleen mee-eten kan natuurlijk ook (18.00 uur). Er zullen weer inschrijflijsten op het Jewel Heart-centrum komen te hangen. Jewel Heart-leden van buiten Nijmegen kunnen zich (uiterlijk vijf dagen voor de geplande datum) opgeven via Karin Wilbrink (024-3600335). Wij kunnen altijd enthousiaste mensen gebruiken die ons willen ondersteunen door af en toe eens mee te koken of andere hand-en spandiensten te verlenen. Schroom niet en meld je bij één van ons aan en geniet mee.
Wil je op een gezellige, informele manier, contact leggen met bondgenoten op het spirituele pad, ben je nieuwsgierig naar deelnemers uit andere studiegroepen en/of wil je gewoon samen met anderen lekker eten? Kom dan een keer naar ons eetcafé, je bent van harte welkom!

Robert Keurntjes, Hein Zegstroo, Sari Koppens en Karin Wilbrink.


JEWEL HEART

Redactie:
Phil van Andel
Margo Gommers
Albert Mund
Paul van Veen
Josine Vissers
Karin Wilbrink

Oplage: 250

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dominicanenstraat 2 b,
6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen: 024-322 69 85.

E-mail:
secretariaat@jewelheart.nl,

Website: www.jewelheart.nl .

Postbank: 5712289.

Abonnement: € 10,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij:
24 januari 2003
15 maart 2003
28 juni 2003
5 oktober 2003

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.
De spiritueel leider is ***Gehlek Rimpoche.***